

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「脂質異常症予防レシピ」～

脂質異常症とは、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が増えたり、HDL（善玉）コレステロールが減ったりした状態のことをいいます。この状態を放置しておくと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞といった怖い病気を引き起こします。食生活を少し意識するだけで、脂質異常症を予防・改善することができます。

コレステロールを上げる・下げる食品

下
げ
る



青背の魚



大豆製品



植物性油脂



野菜・果物・海藻

上
げ
る



牛・豚の脂身



肉加工食品



洋菓子



乳脂肪分



卵黄

いわしのトマト煮込み

材料	4 人 分
いわし水煮缶	2 缶
薄力粉	大さじ 1・小さじ 1
玉ねぎ	1 個
ブロッコリー	120 g
しめじ	1 袋
にんじん	1/2 本
トマト	1 個
大豆	40 g
にんにく	1 かけ
トマト缶	1 缶
塩	少々
こしょう	少々
コンソメ顆粒	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1

<作り方>

- ①玉ねぎは角切り、ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。
しめじは小房に分け、にんじんは乱切り、トマトは角切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
- ②いわしの水分をよくふき取り、薄力粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくをいため、香りがたってきたら、②を入れて、両面に焼き色がつくまで焼く。
ブロッコリー以外の野菜、しめじ、大豆を入れていため、Aを加えて弱火で10分ほど煮込む。
- ④器に盛り付け、ブロッコリーを飾る。



栄養成分（1人分）

エネルギー 311kcal
塩 分 1.4g

ポイント

缶詰を使用することで簡単に作ることができます。
また冷蔵庫の残り野菜でもアレンジが可能です。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

