

— 健康づくり栄養教室 —
脂質異常症予防のための食事

平成27年度 2月16日(火)
10:00~13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ◆ ごはん
- ◆ ブリのしょうが焼き
- ◆ キャベツとひじきのからし酢和え
- ◆ かぼちゃのカレー煮
- ◆ フルーツ



【1人1食分の栄養価】

エネルギー561Kcal / たんぱく質23.0g / 脂質14.4g / 炭水化物76.5g / 塩分2.1g

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン ・大さじ 15cc (ml) ・小さじ 5cc (ml) ・小小さじ 2.5cc (ml)
☆計量カップ 200cc (ml) <参考> 1合は180cc (ml) です。

■ ごはん

材料	分量(1人分)
ごはん	150 g

[1人分の栄養価：エネルギー252Kcal/たんぱく質3.8g/脂質0.5g/炭水化物55.7g/カルシウム5mg/塩分—]

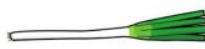


■ ブリのしょうが焼き

材料	分量(1人分)	
ブリ切り身	1切れ(70g)	
塩	少々(0.2g)	
A	水	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1/3
おろししょうが <付け合わせ>	小さじ2/3	
にら	20g	
ねぎ	30g	
しめじ	20g	

<作り方>

- 1 ブリに塩をふる。(切り身が大きい場合は2~3等分に切る)
- 2 にらは3cm長さに切る。ねぎは縦半分に切って斜めに1cm幅に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。鍋に湯を沸かし、ねぎ、しめじ、にらの順に入れてさっとゆで、ざるにあげる。
- 3 フライパンをあたため1を入れて、両面を中火でこんがり焼く。Aとおろししょうがの半量を加えて味をからめるようにひと煮する。
- 4 3を器に盛って、残りのしょうがをのせ、2を添える。



[1人分の栄養価：エネルギー212Kcal/たんぱく質16.5g/脂質12.5g/炭水化物6.1g/塩分1.1g]

■ キャベツとひじきのからし酢和え 〈作り方〉

材料	分量(1人分)	
キャベツ	50g	
芽ひじき(乾)	1g	
B	しょうゆ	小さじ1/2
	酢	小さじ1/2
ねりからし	小さじ1/6	
削りかつお節	少々(0.4g)	

- 1 1cm幅の短冊切りにしたキャベツを鍋に湯を沸かし、さっとゆでて水にとる。
- 2 芽ひじきは水につけてもどし、熱湯をさっとくぐらせてザルにとり、湯を切る。
- 3 Bを混ぜ合わせ、1・2、削りかつお節を加えて和える。



[1人分の栄養価：エネルギー20Kcal/たんぱく質1.3g/脂質0.3g/炭水化物3.9g/塩分0.5g]

■ かぼちゃのカレー煮

材料	分量(1人分)
かぼちゃ	50g
たまねぎ	15g
サラダ油	小小さじ1/2
カレー粉	小小さじ1/3
塩	少々(0.4g)
だし汁	大さじ2

〈作り方〉

- 1 かぼちゃは2~3cm角に切る。玉ねぎは1.5cm角に切る。
- 2 鍋に油を入れ中火にかけ、玉ねぎを炒める。油がなじんだらかぼちゃ、カレー粉を加えて炒める。香りが立ったら、塩とだし汁を加えてひと混ぜし、ふたをして弱火でやわらかくなるまで煮る。(途中時々ふたをとって混ぜる)



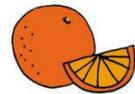
[1人分の栄養価：エネルギー62Kcal/たんぱく質1.0g/脂質1.1g/炭水化物7.0g/塩分0.4g]

■ フルーツ

材料	分量(1人分)
オレンジ	1/4個

〈作り方〉

- 1 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。



[1人分の栄養価：エネルギー16Kcal/たんぱく質0.4g/脂質0/炭水化物3.9g/塩分-]

おいしさの決め手！

だしのとり方

昆布 & 削り節

材料
 ・でき上がり量 3カップ
 ・水…4カップ
 ・昆布…6g
 ・削り節…12g

- 1 昆布はかたくしぼったぬれぶきんで表面についた汚れを落とし、うまみが出やすいよう、はさみで両端に切れ込みを入れる。
- 2 鍋に分量の水を入れ、昆布をひたす。30分~1時間つけてふやかしてから火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。
- 3 沸騰したら、削り節を一度に加える。すぐに火を止めてしばらくおき、削り節が鍋の底のほうに沈むのを待つ。
- 4 ざるにキッチンペーパーを敷き、③をこす。このときにしぼると苦味が出てしまうため、しぼらないように注意する。