



健康寿命を延ばそう！ ～脂質異常症予防の献立～

4人分

○鯖のソテーフレッシュトマトソース（主菜）

材 料<<4人分>>

★フレッシュトマトソース

- ・ミニトマト 200g
- ・玉ねぎ 40g
- ・ピーマン 24g
- ・セロリ 20g
- ・ケチャップ 大さじ1 小さじ1
- ・コショウ 少々
- ・タバスコ 4振り程度

★鯖のソテー

- ・鯖切身 4切れ（280g）
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・薄力粉 大さじ2
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 小さじ2

作り方

★フレッシュトマトソース

- ① ミニトマトはヘタを取ってからよく洗い、5mm角程度に切る。玉ねぎ、ピーマン、セロリはみじん切りにする。玉ねぎは、しばらく水にさらしてから、しっかり水気を切る。
- ② すべての材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫でなじませる。

★鯖のソテー

- ① 鯖に塩コショウしてしばらく置き、ペーパータオルで水気をよく拭いたら、薄力粉をまぶす。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 冷たいフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、中火で加熱する。
- ④ 香りがたったら、サバを皮目から入れて中火で焼く。焼き目がついたら裏返し、鯖に火が通るまで5分程度焼く。
- ⑤ 器に鯖を盛付け、上からフレッシュトマトソースをかける。

1人分の栄養価


エネルギー 234kcal、たんぱく質 15.7g
脂 質 13.9g、炭水化物 9.8g
食塩相当量 0.5g

○ズッキーニのリボンサラダ（副菜）

材 料<<4人分>>

- ・ズッキーニ緑 120g
- ・ズッキーニ黄 120g
- ・人参 80g
- A {
 - ・オリーブ油 小さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・レモン汁 小さじ4
 - ・砂糖 小さじ1/3
- ・粉チーズ 大さじ4弱
- ・黒コショウ 少々
- ・くるみ（素炒り） 20g

作り方

- ① ズッキーニ、人参はピーラーやスライサー、または包丁でリボン状に切る。
 手を切らないように ゆっくりと 行ってください!!
- ② ①を熱湯にさっとくぐしてザルにあげる。
- ③ 水気をしぼる。
- ④ 温めたフライパンに4等分に粉チーズを丸い形に整えて置き、弱火でこんがり焼く。
- ⑤ 清潔なボールにAを混ぜ合わせてドレッシングを作り、③を和える。
- ⑥ 器に盛付け、適度に砕いたくるみと黒コショウ適量をふりかけ、④のチーズをのせる。

1人分の栄養価

エネルギー 96kcal、たんぱく質 4.0g、脂質 7.1g、
炭水化物 5.1g、食塩相当量 0.4g

○味噌汁（汁物）

材 料<<4人分>>

・なす	80g
・まいたけ	44g
・絹ごし豆腐	60g
・三つ葉	13g
・水	520ml
・味噌	小さじ4 (24g)
・煮干し	4本

1人分の栄養価

エネルギー	32kcal、たんぱく質	3.2g
脂 質	1.0g、炭水化物	3.1g
食塩相当量	0.8g	

作り方

- ① 鍋に水と煮干しを入れる。
- ② なすはなるべく細く千切りにし、塩水に浸して色止めをする。（分量外の塩）
- ③ 豆腐もなるべく細く切る。まいたけは細く裂いておく。
- ④ 三つ葉は食べやすい長さに切る。
- ⑤ 鍋を火にかけて、沸騰したら煮干しを取り除き、なす・まいたけを入れる。
- ⑥ 再度沸騰したら、豆腐を入れ火を弱め、味噌を溶き入れる。
- ⑦ 最後に三つ葉を入れる。

○ウーロン茶の 素敵な寒天（デザート）

材 料<<4人分>>

・ウーロン茶	320ml
・粉寒天	2g
・黄桃缶詰	200g（固形量）
・砂糖	大さじ1弱

1人分の栄養価

エネルギー	51kcal、たんぱく質	0.3g
脂 質	0.1g、炭水化物	12.8g
食塩相当量	0.0g	

作り方

- ① 砂糖と粉寒天をまぜておく。
- ② 鍋にウーロン茶と①を入れてよく混ぜてから強火にかける。煮立ったら少し火を弱めて1～2分煮立てて火を止める。常温になるまで冷ます。
- ③ 黄桃を縦に薄くスライスする。
- ④ 器の中に黄桃を長いものから順に、外側から重ねながら花のように並べる。
- ⑤ ④に静かに寒天液を流し入れる。
- ⑥ 泡はとりのぞく。
- ⑦ 冷蔵庫で30分以上冷やす。

一人当たりの栄養価 <デザートを含めて>

エネルギー 659kcal、たんぱく質 28.1g、脂質 23.2g、炭水化物 83.7g、

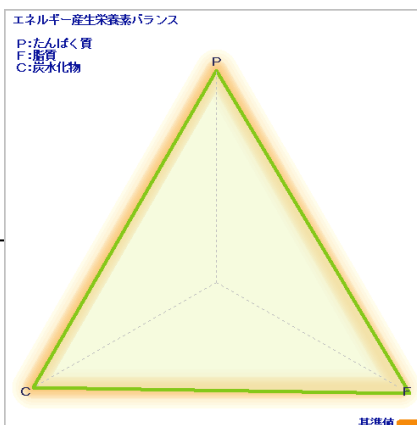
食塩相当量 2.5g、野菜摂取量 200g（内緑黄色野菜 78.0g）

※野菜の1日摂取目標量は350g（内120g以上は緑黄色野菜）

エネルギー産生栄養素バランス

（たんぱく質 17.1% : 脂質 31.6% : 炭水化物 50.7%）

充足率 100%



○とうもろこし ごはん（主食）

材 料《4人分》

- ・米 240g
- ・水 312ml
- ・とうもろこし 240g（約3/4本）
（芯とひげを含む）
- ・だし昆布 8cm角程度
- ・塩 小さじ1/4
- ・しょうゆ 大さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー 247kcal、たんぱく質 5.1g
脂 質 1.1g、炭水化物 52.9g
食塩相当量 0.7g

作り方

- ① 米は水でとぎ、ザルにあげておく。
- ② とうもろこしは皮をむく。ひげがあれば、茶色のところはとり除き、1～2cmの長さに切っておく。とうもろこしは半分の長さに切り、実は芯から削ぐように切り取る。
- ③ 炊飯器に米を入れ水を入れる。次に塩を溶かし入れ、だし昆布、ひげ、実、芯の順に入れ炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、10分ほど蒸らしたあと、芯と昆布を取り除く。昆布は細切りして混ぜても良い。
- ⑤ フライパンを熱し、しょうゆを入れ細かい泡状になったら火を止め（メイラード反応）、ご飯に混ぜ込む。

ピーマン

ピーマンの種とワタ部分にピラジンは多く含まれています。ピラジンは血行をよくすることから、近年、育毛効果にも注目が。ピーマンの種は捨ててしまう方も多いかと思いますが、種にはカリウムなどほかの栄養も豊富に含まれています。生でも食べれます。

◆脂質異常症予防 今回の献立のポイント！

油は多すぎても少なすぎてもダメ！
良い油を取り入れよう。
青魚・オリーブ油・くるみなど

食物繊維を豊富に！
きのこ・野菜全般・寒天・黄桃

色とりどりの野菜は抗酸化物質が豊富。体の酸化を防いで老化や、生活習慣病などの予防に！

- ・トマト → リコピン
- ・玉ねぎ → ケルセチン
- ・ピーマン → ヘスペリジン、ピラジン
- ・人参 → βカロテン
- ・セロリ → ビタミンC
- ・ズッキーニ → βカロテン
- ・なす → ナスニン
- ・三つ葉 → βカロテン
- ・とうもろこし → ビタミンE
- ・にんにく → アリシン
- ・ウーロン茶 → ウーロン茶ポリフェノール、カテキン
- ・味噌 → サポニン

旨味・香味・スパイスを利用して
減塩！

昆布・玉ねぎ・セロリ・タバスコ・
にんにく・レモン・くるみ・三つ
葉・舞茸・煮干

キレート作用！

レモンはミネラルの吸
収を助けます。

食事時の油の吸収を抑
えます。
ウーロン茶

カルシウムも摂取。
粉チーズ・豆腐・味噌・
煮干し

味噌の効果

- ・リノール酸、大豆レシチンがコレステロールを抑制。
- ・発酵食品で、必須アミノ酸をバランスよく取れる。
- ・運動と、味噌を取り入れた食事を組み合わせると、より効果的に脂肪を減らせる、脂肪蓄積抑制効果を期待できる。