

脂質の気になる方へ



Recipe-1



さば缶とじゃがいものカレー炒め (4人分)

—材料—

- ・さば水煮缶 . . . 2缶
- ・じゃがいも . . . 3個
- ・サラダ油 . . . 大さじ2
- ・カレー粉 . . . 小さじ2
- ・塩 . . . 少々
- ・こしょう . . . 少々
- ・パセリ . . . 少々

—作り方—

- ①じゃがいもは皮をむき、厚さ1cm弱のひと口大に切り、耐熱容器に入れてレンジで5分程度チンする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、じゃがいもを入れて両面に焼き色が付くまでしっかり炒める。
- ③サバ缶の水分を切り、粗くほぐして②に加える。あまりハシでかき回さず、時々返しながら身の表面にしっかり焼き色を付ける。
- ④カレー粉・塩・こしょうを加えて全体を混ぜ合わせ、最後に乾燥パセリをふる。

調理時間 ▶ 10分
エネルギー ▶ 302Kcal
食塩相当量 ▶ 0.9g
(栄養価1人分)





DHAとEPAという良質の油が、特に青魚に多く含まれています。これらの油には、血液をサラサラにして動脈硬化を防ぐ効果があります。

- ・焼き魚よりも、刺身や煮魚の方が栄養素を効率よく摂取可能。
- ・生の魚の調理が難しい場合は、缶詰も◎。





鶏むね肉のオイスターソース炒め (4人分)

一材料一

- | | |
|----------------|------------------|
| ・鶏むね肉・・・240g | ＊オイスターソース・・・小さじ2 |
| ★酒・・・小さじ1 | ＊濃口醤油・・・小さじ2 |
| ★濃口醤油・・・小さじ2/3 | ＊みりん・・・小さじ1と1/2 |
| ・片栗粉・・・適量 | ・ごま油・・・大さじ1 |
| ・なす・・・250g | ・いりごま・・・小さじ1 |
| ・ピーマン・・・2個 | |
| ・たまねぎ・・・1/4個 | |
| ・塩・・・ひとつまみ | |

一作り方一

- ①なす、ピーマンは一口大の乱切りに、たまねぎは薄切りにする。なすはアク抜きのために水にさらしておく。
- ②鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、★に漬ける。
- ③鶏肉に片栗粉をまぶし、半量のごま油を熱したフライパンで両面をこんがり焼き、一旦とり出す。
- ④残りのごま油をひき、なすを炒める。しんなりしたらピーマン、玉ねぎを加え、塩を振って炒める。
- ⑤鶏肉を戻し、＊を入れひと煮立ちさせたら仕上げにいりごまを振る。

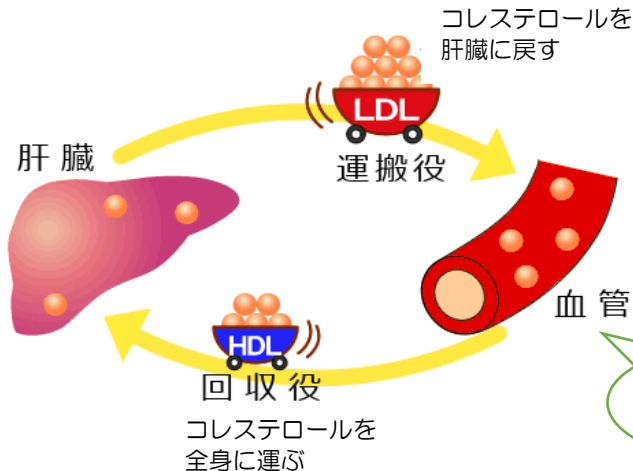


善玉？悪玉？ コレステロールってなあに？



レシピ作成：嘉麻市役所 健康課

コレステロールそのものは細胞膜の成分・ホルモンの原材料。
しかし、LDLコレステロールが多かったり、HDLコレステロールが少ないと
血中コレステロール過剰になり動脈硬化を促進します。



LDLが増えると
動脈硬化を促進



えのきと豆苗のポン酢和え (4人分)

一材料一

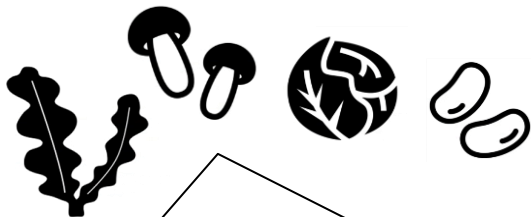
- ・えのきたけ . . . 100 g
- ・豆苗 . . . 50 g
- ・たまねぎ . . . 1/2個
- ・酒 . . . 大さじ1
- ・塩 . . . 少々
- ・ポン酢 . . . 大さじ1
- ・ごま油 . . . 少々

一作り方一

- ①たまねぎは薄切り、えのきたけは石づきを落とし、食べやすい長さに切る。豆苗は根から切り離しておく。
- ②鍋に玉ねぎと酒と塩を入れ、たまねぎが柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ③えのきたけを加え、さらに1~2分蒸し煮にする。
- ④火をとめて豆苗を余熱で混ぜ、ポン酢とごま油を加えて混ぜ合わせる。



調理時間 ▶ 10分
エネルギー ▶ 23Kcal
食塩相当量 ▶ 0.4g
(栄養価1人分)



食物繊維をたっぷり摂りましょう！

- ・ 海藻、きのこ、野菜などに多く含まれる。
- 腸内でコレステロールや中性脂肪が吸収されるのを妨げる。
- ・ 野菜、豆類、海藻などに多く含まれる水溶性の食物繊維には、コレステロールを減らす作用も。



脂質の気になる方へ



きのこの酢の物 (4人分)

Recipe-4

調理時間 ▶ 10分
エネルギー ▶ 26Kcal
食塩相当量 ▶ 0.3g
(栄養価 | 1人分)

一材料一

- ・しめじ . . . 60g
- ・えのき . . . 60g
- ・きゅうり . . . 160g
- ・にんじん . . . 30g
- ★酢 . . . 大さじ2
- ★砂糖 . . . 大さじ1
- ★薄口しょうゆ . . . 大さじ2/3

一作り方一

- ①しめじとえのきは、石づきをとってほぐし、耐熱容器に入れて1~2分レンジでチンする。火が通ったら、水気を切っておく。
- ②きゅうりは輪切り、人参は千切りにして、塩もみする。水気が出たら、軽く洗って水をしっかり切る。
- ③★を合わせて、①と②を合わせて混ぜる。





酢の物で低脂肪食！

酢の物は、サラダや煮物・炒め物のように油を使わないので、脂質を抑えることができます。ただし、砂糖を使用するので、食べ過ぎには要注意です。

