

令和6年度 嘉麻市食進会中央研修⑤

脂質異常症

令和7年3月14(金)

★主食：麦ご飯(120 g)

エネルギー214kcal・たんぱく質3.5 g・脂質0.5 g・炭水化物50.8 g・食塩相当量0 g

★主菜：白身魚の野菜あんかけ

エネルギー163kcal・たんぱく質11.5 g・脂質6.7 g・炭水化物14 g・食塩相当量1.0 g

	材料	分量(4人分)
A	白身魚の切り身	4切れ
	玉ねぎ	100 g
	人参	80 g
	小葱	2本
	酒	小さじ2
	塩	少々
	コショウ	少々
B	水	100ml
	濃口醤油	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	片栗粉	小さじ2
	和風顆粒だし	小さじ1/2
	おろししょうが	1cm
	片栗粉	大さじ2
	油	大さじ2

【作り方】

- ① 白身魚は食べやすい大きさに切って、A（酒小さじ2・塩、コショウ少々）を絡め10分程おく。玉ねぎは薄切り、人参は千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② キッチンペーパーで、白身魚の水気をふき取り片栗粉をまぶす。（ポリ袋を使うと、満遍なくつきます。）
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱して②を並べ、3～4分程両面を焼く。全体に火が通ったら器に取り出す。
- ④ ③のフライパンに玉ねぎと人参を加えて炒める。（油が足りなければ足す）しんなりしたら、合わせたB（水100ml・醤油、酒、みりん各大さじ1・砂糖、片栗粉小さじ2・だしの素小さじ1/2・しょうが1cm）を加え、とろみが付いたら火を止める。
- ⑤ 器に盛った③に、④をかけて小ねぎを散らしたら完成。

◎白身魚は鮭や厚揚げでも代用可能です。

◎塩魚の場合は下味の塩は省き、あんかけも薄めで。

◎野菜はキノコやピーマンでアレンジしても。



“あんかけ、とは

くずあんをかけて調理したものや、
中国料理のように水溶き片栗粉を煮汁に加えてとろみをつけた料理のこと。

あんかけ料理の利点

- ・ 粘性を持つあんは、食材の表面を覆うことで乾燥を防ぐと同時に料理が冷めにくくなる。そのため、蒸し物などに多く利用されている。
- ・ そのまま食べた時よりも、口当たりが滑らかに！
- ・ とろみをつけた煮汁も一緒に食べることが出来る！



★副菜：ひじきと豆腐の炒り煮

エネルギー76kcal・たんぱく質3.8g・脂質2.9g・炭水化物8.4g・食塩相当量0.9g

材料	分量(4人分)
木綿豆腐	1/2丁
れんこん	40g
ひじき（乾燥）	4g
人参	1/3本（40g）
冷凍グリーンピース	20g
油	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1/2
水	100ml

A

【作り方】

- ① ひじきを戻し、水気を切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、豆腐を手で崩しながら入れて5分程茹でて水気を切る。
- ③ 人参は千切りにする。
れんこんは半月かちょう切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ひじき・豆腐を入れて水分をとばしながら炒める。
人参・れんこんを加えて炒め、Aを加えて煮立ったら
落とし蓋をして弱火で5分程煮る。
- ⑤ グリーンピースを加えて全体を炒め、再び落とし蓋をして
1～2分煮る。
落とし蓋を取り、水分を飛ばしながら強めの中火で炒める。

★小松菜の豆乳味噌汁

エネルギー28kcal・たんぱく質2.3g・脂質0.9g・炭水化物3.6g・食塩相当量0.5g

材料	分量(4人分)
小松菜	1/2袋
しめじ	2/3P
乾燥しいたけ（香心）	6g
無調整豆乳	100ml
味噌	大さじ2
水	600ml
出し汁	
かつお・昆布だし	400ml
8g・4g	
しいたけだし	200ml

【作り方】

（前日準備） しいたけは戻しておく。

- ① かつお昆布だしを作る。
- ② ①にしいたけだしを加える。
- ③ 小松菜は食べやすい大きさに切る。
しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
しいたけは軸を切り落とし、かさを薄切りにする。
- ④ ②に小松菜・しめじ・しいたけを加えて
中火で1分加熱する。
- ⑤ 火を止めて味噌を溶かし入れ、豆乳を加えて
弱火で温める。
（分離しないように弱火または火を止める。）

合計 エネルギー480kcal・たんぱく質21.1g・脂質11g・炭水化物76.8g・食塩相当量2.4g