

令和7年度 血管若返り教室

～脂質異常を予防・改善して、丈夫な血管づくりをしましょう～

- 材料表に記した分量は大さじ1=15cc、小さじ1=5ccです。
- 材料は2人分を示しています。
- 栄養価は1食分のおおよそを示しています。



◆主食◆ ごはん 1人150g程度 エネルギー 234kcal 塩分1g

◆主菜◆ 鶏肉とブロッコリーの豆乳煮 エネルギー 204kcal 塩分1.4g

材料

鶏胸肉・・・・・・・・140g
塩・こしょう・・・・少々
にんにく・・・・1/2かけ
たまねぎ・・・・40g
片栗粉・・・・小さじ2
サラダ油・・・・小さじ2
ブロッコリー・・・・120g
A 豆乳・・・・200g
みそ・・・・小さじ2
塩・・・・ミニスプーン1/2

作り方

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② 一口大に切った鶏肉に塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油とみじん切りにしたにんにくを入れ火にかけ、香りが出たらたまねぎを軽く炒め、②の鶏肉を入れて中火で焼く。
- ④ ③にAを加えひと煮立ちさせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、ブロッコリーを飾る。

※好みでこしょうをふってもおいしいです。





◆副菜◆ 白菜とにんじんの辛子あえ

エネルギー 23kcal 塩分0.3g

材料

白菜・・・・・・・・・・80g
にんじん・・・・・・・・40g
わかめ・・・・・・・・・・2g
A しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/3
練りからし・・・・・・・・1g
いりごま・・・・・・・・少々

作り方

- ① 白菜とにんじんは 4 cm程度のせん切りにし、蓋付き鍋で蒸し煮する。
- ② わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切り、さっと湯通しをする。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、食べる直前によく絞った①②をあえる。
- ④ 盛り付けたのち、いりごまを振りかける。



※からしはお好みで量を加減してください。

◆副菜◆ ひじきときのこの和風ピクルス

エネルギー 36kcal 塩分0.2g

材料

乾燥ひじき・・・・・・・・8g
好みのきのこ・・・・・・50g
A 酢・・・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・・・・小さじ1/2
赤唐辛子・・・・・・・・少々
みかん・・・・・・・・・・4房

作り方

- ① ひじきを水で戻したのち、沸騰した湯で 5 分程度茹でる。いったんざるにあげ、水気を切る。
- ② きのこは手でさいて食べやすい大きさにする。
- ③ 鍋にすべての材料と調味料を入れ、蓋をして、2 分程度加熱する。
- ④ 皿に盛り付け、みかんをトッピングする。



<1 人分の栄養価> エネルギー 497 kcal たんぱく質 30.1g コレステロール 51 g
脂質 10.1g 炭水化物 79.6g カルシウム 111 mg 食塩 1.9g

