

脂質異常症改善メニュー

■もち麦ごはん（炊きやすい分量）

1人分：約150g

<材料>（約3人分の量）

白米・・・1合（150g）
もち麦・・・米カップ1/3（50g）
水・・・1カップ（200ml）+100ml

<嬉しいもち麦の効果>

- ・「食物繊維」は白米の約20倍
- ・「タンパク質」は白米の約2倍
- ・ビタミン、ミネラルが豊富！
（白米にはほとんど含まれていない）

<3割もち麦ご飯の炊き方>

- ①お米1合に対して、もち麦（米カップ1/3）を入れる。
- ②お米1合分の水（約200ml）に対して、水100mlを加える。
- ③軽く混ぜてから炊く。

※もち麦を加える場合、足す水の量はもち麦ご

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
219kcal	3.4g	0.5g	0.15g	6mg	0.3mg	1.7g	0.0g

■かぼちゃのヨーグルトサラダ（2人分）

<材料>

かぼちゃ・・・160g
ミックスビーンズ・・・30g
プレーンヨーグルト・・・大さじ2
A { オリーブオイル・・・小さじ2
粒マスタード・・・小さじ1
レモン汁・・・小さじ1/2
黒こしょう・・・お好みの量

<作り方>

- ①かぼちゃは1cmほどの角切りにして耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで6分程加熱する。
- ②かぼちゃを冷ます。冷ましている間にAを混ぜ合わせておく。
- ③かぼちゃを軽く潰し、ミックスビーンズとAを加えて混ぜる。
- ④器に盛り付け、上から黒こしょうをかける。

<ポイント>

- ・もう少し甘みが欲しい方は、レーズンやはちみつをお好みで加えてもOK！
- ・かぼちゃを冷ます時は、乾燥しないようにラップを外さないようにしましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
114kcal	3.6g	4.8g	0.74g	49mg	0.7mg	4.0g	0.2g

■ さば缶の和風スープカレー（2人分）

<材料>

さば水煮缶・・・1缶（180g）
 大根・・・100g
 人参・・・50g
 れんこん・・・50g
 キャベツ・・・100g
 しめじ・・・50g
 だし汁・・・400cc
 おろし生姜・・・小さじ1/2
 カレー粉・・・小さじ1.5
 しょうゆ・・・小さじ1.5
 万能ねぎ・・・3g

<作り方>

- ①鍋にだしをとる。
- ②大根、人参、れんこんは皮をむいてひと口大の乱切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを切っておく。
- ③①に切った野菜としめじをすべて入れ、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込む。
- ④野菜が柔らかくなったらしょうゆ、カレー粉、サバ缶を入れひと煮する。
- ⑤器に盛り付け、青ねぎを添える。

<ポイント>

- ・根菜類を乱切りにすることで、よく噛んで食べることができる
- ・サバの身がほぐれ過ぎないようにサバ缶は最後に入れ、かき混ぜ過ぎないようにしましょう。
- ・具材は旬の野菜や、使いかけで余っている野菜などを使用してもOK！オリジナルスープカレーを作ってみてください！



エネルギー	たんぱく質	脂質	飽和脂肪酸	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
262kcal	23.8g	10.7g	2.29g	329mg	3.8mg	6.0g	2.1g

<1食あたり栄養価計算>

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	飽和脂肪酸比	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
595kcal	30.8g	24.2%	4.8%	384mg	4.8g	11.7g	2.3g