

動脈硬化を予防しよう



伝達会レシピ(令和5年度)

監修:佐賀市 健康づくり課 管理栄養士

動脈硬化を予防しよう

男性

令和5年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会

《麦ごはん》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ(洗う)	70 g	280 g
米粒麦	10 g	40 g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。



《鶏もも肉のおろしぼん酢かけ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏もも肉(皮つき)	70 g	280 g
こしょう	少々	少々
油	3 g	大さじ1
もやし … 洗う	50 g	200 g
油	2 g	小さじ2
だいこん…すりおろして、水気をきっておく ※	40 g	160 g
ぼん酢しょうゆ	6 g	小さじ4
かいわれだいこん … 洗って根を切り落とす(付け合わせ)	5 g	20 g
ミニトマト	2個	8個

＜作り方＞

1. 鶏もも肉の両面に、こしょうをまぶす。
2. 熱したフライパンに油をひき、1の両面を焼く。焼き色がついたら、弱火にして皮目を下にして、キッチンペーパーで余分な脂をふきとりながら火が通るまで十分に焼く。
3. 2をとり出し、フライパンの脂をふきとる。再び、熱したフライパンに油をひき、もやしをさっと炒める。
4. 水気を切っただいこんとぼん酢しょうゆを混ぜ合わせる。
5. 器にもやし・鶏肉・4・かいわれだいこんの順に盛り付ける。ミニトマトを添える。

※おろし汁は味噌汁に入れるため、とっておく。



《小松菜とコーンのからしごまマヨ和え》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
小松菜 … ゆでて、3~4cm幅に切る	60 g	240 g
コーン(冷凍) … ゆでる	20 g	80 g
マヨネーズ	6 g	大さじ2
からし(練り)	1 g	小さじ4/5
すりごま(白)	2 g	大さじ1・1/3

＜作り方＞

1. こまつなとコーンをAで和える。
2. 器に1を盛る。



《みそ汁》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
たまねぎ… くし形切り	20g	80g
しめじ… 石づきを落とし、ほぐす	15g	60g
にんじん… いちょう切り	10g	40g
こねぎ… 小口切り	2g	8g
だし汁	150cc	600cc
だいこんのおろし汁		
みそ	9g	大さじ2

＜作り方＞

1. だし汁とおろし汁に、たまねぎ・にんじん・しめじを入れて火にかける。
2. 1 に火が通ったら火を止め、みそを溶き入れる。
3. 椀に2 を注ぎ、こねぎを加える。

《ずんだ白玉》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
白玉粉	10g	40g
絹ごし豆腐 } B	12g	50g
水	少々	少々
えだまめ ※ …ゆでて、さやから取り出し、薄皮をはぐ	15g	60g
砂糖	3g	大さじ1・1/3
熱湯	5cc	小さじ4

1. ボウルにBを入れ、耳たぶくらいの固さを目安にこねる。
(様子を見ながら水を加える)
2. 一口大に丸める。(一人3個あて)
3. 沸騰したお湯で、2 をゆでる。
浮かんでから2～3分ゆで、水で冷ます。

※さやつきの場合、1人分の重量を30gで準備します。

4. えだまめをすりばちですりつぶし、砂糖・熱湯を加え、ずんだあんを作る。
5. 器に3 を盛り、上に4 をのせる。



＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加鈣 (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	262	4.4	0.6	57.8	6	0.2	0.0
鶏もも肉のおろしポン酢かけ	185	11.7	12.9	5.9	24	0.7	0.6
こまつなとコーンのからしごまマヨ和え	80	2.0	6.1	3.9	106	1.3	0.2
みそ汁	35	2.1	0.4	5.6	25	0.4	1.2
ずんだ白玉	75	3.2	1.6	11.5	21	0.6	0.0
合計	637	23.4	21.6	84.7	182	3.2	2.0

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

佐賀市食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	107g
淡色野菜(きのこ類を含む)	160g
野菜の量	267g