

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

修正

一般

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)	60 g	240 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。

《鶏むね肉のパン粉焼き》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉(皮つき) … 一口大のそぎ切り	60g	240g
こしょう	少々	少々
マヨネーズ	4 g	大さじ1・1/3
粒入りマスタード	2 g	大さじ1/2
パン粉	6 g	24g
油	4 g	大さじ1・1/3
(付け合わせ)		
キャベツ	30g	120g
ピーマン	10g	40g
赤しそふりかけ	0.3g	1.2g
ミニトマト	2個	8個

＜作り方＞

1. 鶏むね肉にこしょうをまぶす。
2. ボウルにA と1 を入れて混ぜ合わせる。
3. 2 の鶏肉にパン粉をまぶす。
4. フライパンに油をひき、3 を焼く。
5. Bをさっと茹でる。
水気をしぼり、赤しそふりかけで和える。
6. 器に、4・5・ミニトマトを盛り付ける。



《野菜の三色炒め》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
もやし	50g	200g
こまつな…3cm幅に切る	30g	120g
にんじん…せん切り	10g	40g
ごま油	2g	小さじ2
八方だし	3g	小さじ2
いりごま(白)	2g	大さじ1・1/3

＜作り方＞

1. フライパンにごま油をひき、もやし・にんじん・こまつなを炒める。
2. 1 に火が通ったら、八方だしで調味し、いりごまを加える。
3. 2 を器に盛る。



《きのこの味噌汁》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
しめじ…石づきを落としてほぐす	20g	80g
えのきたけ…石づきを落とし、 半分に切ってほぐす	10g	40g
たまねぎ…薄切り	20g	80g
こねぎ…小口切り	2g	8g
みそ	9g	大さじ2
だし汁	150cc	600cc

＜作り方＞

- 鍋にだし汁を入れ、しめじ・えのきたけ
たまねぎを入れて煮る。
- みそを溶き入れる。
- 椀に注ぎ、こねぎを散らす。



《キウイ寒天》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
キウイフルーツ…皮をむき 角切り ※	20g	80g
粉寒天	0.3g	1.2g
水	25cc	100cc
砂糖	3g	大さじ1・1/3
牛乳	50cc	200cc

＜作り方＞

- 器に、キウイを入れる。
※ 飾り用に少し残してもよいでしょう。
- 鍋にCを入れ、火にかける。
へらで混ぜながら、沸騰したら1～2分ほど
煮溶かす。

- 1 に 2 を注ぐ。

粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。



＜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	230	3.9	0.6	50.5	6	0.2	0.0
鶏むね肉のパン粉焼き	186	14.7	11.2	9.3	24	0.4	0.5
野菜の三色炒め	64	2.2	4.0	4.5	85	1.2	0.2
きのこのみそ汁	33	2.2	0.5	4.7	17	0.5	1.2
キウイ寒天	53	1.9	1.9	7.1	6.0	0.1	0.1
合計	566	24.9	18.2	76.1	138	2.4	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	82g
淡色野菜（きのこ類を含む）	130g
野菜の量	212g