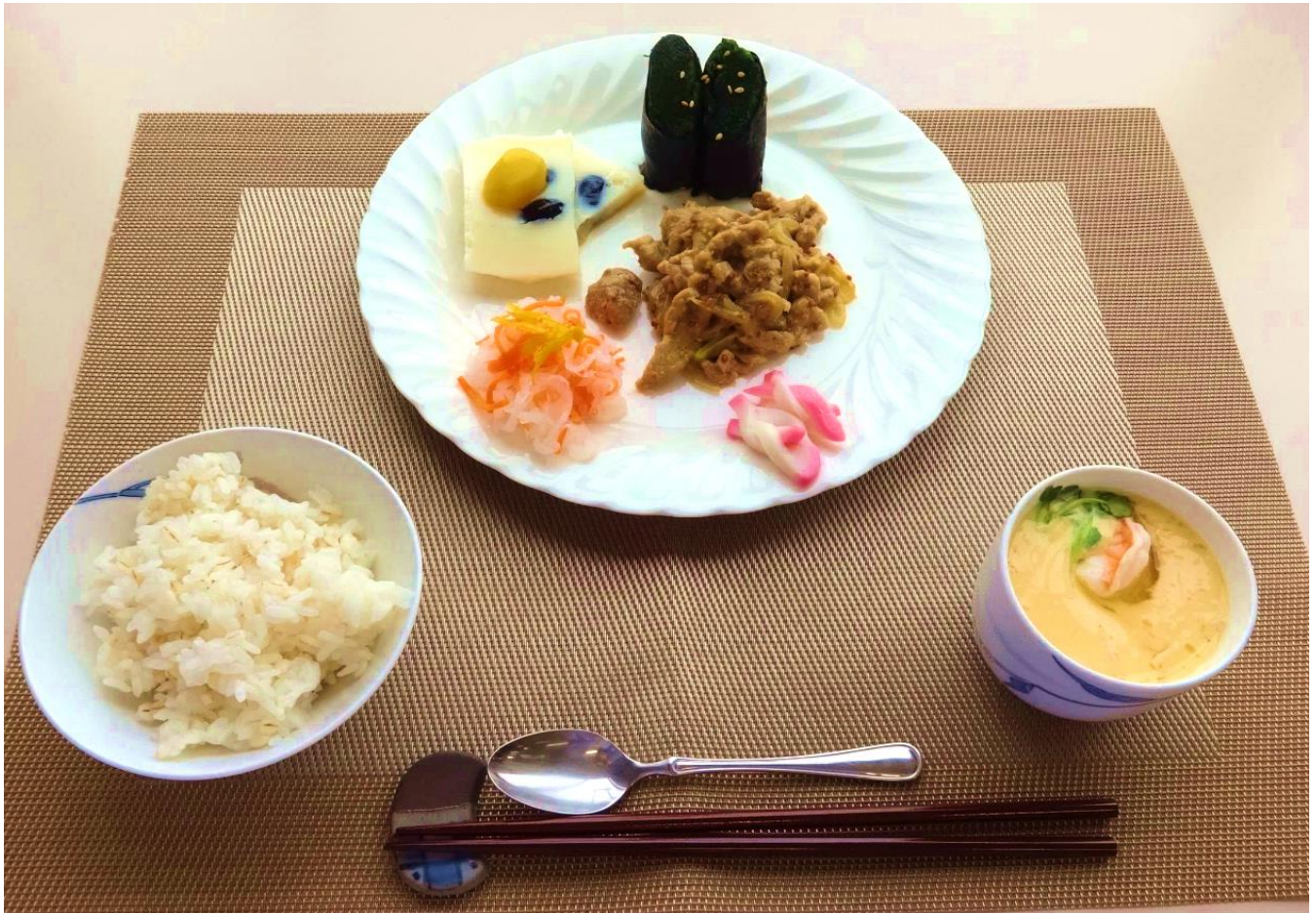


**動脈硬化を予防しよう
~ワンプレートおせちで楽しもう~**



動脈硬化予防のレシピ(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 ~ワンプレートおせちで楽しもう~

ヘルスマイト養成講座 12月

令和5年度 佐賀市 健康づくり課

《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米	…研ぐ(洗う)	60g	240g
押麦		10g	40g

＜作り方＞

1. 米と押麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《豚のマスタードソテー》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
豚もも肉(厚切り)	…細切り	50g	200g
こしょう		少々	少々
薄力粉		1.5g	小さじ2
オリーブ油		4g	小さじ4
玉ねぎ	…薄切り	20g	80g
酒		5g	小さじ4
粒入りマスタード	} (A)	5g	小さじ4
しょうゆ		3g	小さじ2

＜作り方＞

1. 豚もも肉にこしょうを振り、薄力粉をまぶす。
2. 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、豚もも肉を炒める。
3. 焼き色がついたら玉ねぎを入れる。
4. 玉ねぎがしんなりしたら料理酒を入れ、蓋をして2~3分蒸し焼きにする。
5. (A)を入れて、水分を飛ばしながら全体に絡める。

《茶碗蒸し》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
卵	…しっかり溶きほぐす	25g	2個
だし汁	…冷ましておく	75cc	300cc
薄口しょうゆ		3g	小さじ2
塩		0.3g	1.2g
切り餅	…食べやすい大きさに切る	1/2個(25g)	2個(100g)
えび	…殻をむき背ワタを取る	10g	4尾
えのき	…石づきを切り落とす	5g	20g
かいわれ大根	…根を切り落とす	1g	4g

＜作り方＞

1. 卵・だし汁・薄口しょうゆ・塩を混ぜる。
2. 1の卵液をザルで濾す。
3. 器に切り餅・えのき・えび・かいわれ大根を入れ、泡立たないように卵液をそっと注ぐ。
4. 器に蓋をして、湯が沸騰し蒸気の立った蒸し器に入れる。はじめは強火で3分加熱する。
5. その後、蒸し器の蓋に菜箸を1本かませて、弱火で10分程度加熱する。

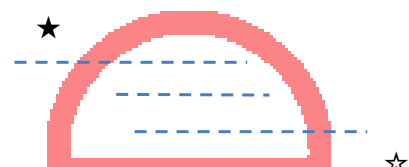
★火傷に注意しながら器を傾けて、汁が透明なら火が通っています。濁っていたら加熱不足のため、さらに蒸してください。

《かまぼこの飾り切り》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
かまぼこ	…5mmの厚さに切る	10g(2枚)	40g(8枚)

＜作り方＞

1. ----- の位置に切れ目を入れる。
2. ★の端を真ん中の切込みに表から入れる。
3. ☆の端を真ん中の切込みに裏から入れる。
4. さっと湯通しする。



＜紅白なます＞

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
大根	…皮をむいて、千切り	40g	160g
にんじん	…皮をむいて、千切り	7g	28g
砂糖	(B) 混ぜあわせる	1.5g	小さじ2
酢		5g	小さじ4
ゆず果汁		2.5g	小さじ2
ゆず皮	…白い部分を削ぎ、千切り	1g	4g

＜作り方＞

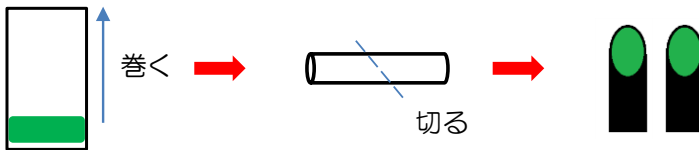
1. 大根・にんじんをさっと茹で、しっかりと水気をしぼる。
2. 大根・にんじんに (B) を合わせ、味をなじませる。
3. 器に盛り、ゆず皮をのせる。

＜ほうれん草の門松風海苔巻き＞

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ほうれん草		70g	280g
焼きのり		0.7g	半型4枚
いりごま (白)		0.1g	0.4g
八方だし	(C) 混ぜあわせる	1.5g	小さじ1
だし汁		1.25cc	小さじ1

＜作り方＞

1. ほうれん草は根元を切らないまま茹で、冷水にとる。
2. しっかりと水気を絞り、根元を切る。長さをそろえて焼きのりにのせ巻きすでしっかりと巻く。
3. 斜めに切る。
4. 切り口を上にして、いりごまをのせる。食べるときに切り口に (C) をかける。



＜黒豆の豆乳かん＞

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
水	(D)	30cc	120cc
砂糖		1.5g	小さじ2
無調整豆乳		20cc	80cc
粉寒天		0.4g	1.6g
甘納豆 (黒豆)		7g	28g
栗の甘露煮	… 半分に切る	5g	2個

＜作り方＞

1. (D) を鍋に入れ火にかける。
2. 1分間沸騰させる。(吹きこぼし注意！)
3. 流し型に2を注ぎ、甘納豆を散らす。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. 固まったら、型から取り出し切り分ける。
5. 器に盛り、上に栗の甘露煮をのせる。

＜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	230	3.8	0.5	54.7	5	0.2	0.0
豚のマスタードソテー	133	11.7	7.5	4.1	13	0.6	0.7
茶碗蒸し	104	6.5	2.8	13.6	23	0.6	1.0
紅白なます	15	0.2	0.0	3.8	11	0.1	0.0
かまぼこの飾り切り	9	1.2	0.1	1.0	3	0.0	0.3
ほうれん草の門松風海苔巻き	18	2.0	0.4	2.9	39	0.6	0.1
黒豆の豆乳かん	54	2.1	1.0	9.7	5	0.4	0.0
合計	563	27.5	12.3	89.8	99	2.5	2.1

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士
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	78g
淡色野菜 (きのこ類を含む)	65g
野菜の量	143g