

# バランス★こんだてシリーズ Vol.4

～栄養士が考えた、春にピッタリ★なバランスの良いレシピです！～

1人分: 587kcal  
 塩分 3.2g  
 脂質 14.6g  
 食物繊維 8.8g  
 (ごはん 140gを含む)



今回の献立のテーマは、**脂質異常症予防**♪

### ポイント

- ①コレステロール、中性脂肪を減少させるDHA、EPAを豊富に含むサバを使用！さらに、さばの味噌煮にはごまをプラス！ごまは悪玉コレステロールを減らす働きのあるオレイン酸を含みます。
- ②腸内でコレステロールの吸収を妨げる効果のある食物繊維をたっぷり含む春野菜を使用！
- ③コレステロール排泄作用のある、大豆たんぱく質を含む大豆を使用！

脂質異常症予防に大切な栄養素を多く含んだ  
 バランスの良い献立です。



## 「サバのごま味噌煮」

1人分: 263kcal  
 塩分 2.0g  
 脂質 12.1g  
 食物繊維 3.0g

### 《材料2人分》

・サバ(切り身)	2切れ	A	・味噌	大さじ1・1/2
・長ねぎ	1/2本		・砂糖	大さじ1
・こんにゃく	1/2枚		・みりん	大さじ1
・しょうが	1かけ		・酒	大さじ2
・白すりごま	大さじ1		・水	1カップ



### 《作り方》

- ①サバの皮の中心に十字に切り込みを入れて、熱湯をかけ臭みをとります。
- ②長ねぎは4cmに切り、1/3を白髪ねぎにし、水にさらしておきます。
- ③こんにゃくは手綱切りにして茹でておき、しょうがは薄切りにします。
- ④フライパンにしょうが、合わせておいたAを入れます。煮立ったらサバを皮を上にして入れ、落とし蓋をして中火で7～8分煮ます。
- ⑤ねぎとこんにゃくを加え、煮汁が半分くらいになるまで煮詰めます。
- ⑥とろみが出てきたらすりごまを加え、全体に煮汁を煮絡めます。
- ⑦皿に盛りつけ、白髪ねぎを添えます。

## 「和風春野菜スープ」

《材料2人分》

・ゆでたけのこ	50g
・キャベツ	2枚
・にんじん	1/4本
・万能ねぎ	1/2本
・だし汁	2カップ
・しょうゆ	小さじ1
・コショウ	少々

1人分: 33kcal  
 塩分 0.7g  
 脂質 0.2g  
 食物繊維 2.2g



### 《作り方》

- ①ゆでたけのこは薄切りにし、キャベツは食べやすい大きさに、にんじんは短冊切りにします。万能ねぎは小口切りにしておきます。
- ②鍋にだし汁を入れ、ゆでたけのこ、キャベツ、にんじんを入れます。
- ③中火で煮て、野菜に火が通ったらしょうゆを加えます。
- ④コショウで味を調えたら万能ねぎをかざり、お好みでごま油を加えます。

## 「菜の花と大豆のマスタード和え」

1人分: 56kcal  
 塩分 0.6g  
 脂質 1.9g  
 食物繊維 3.2g

### 《材料2人分》

・菜の花	1/2束	B	・粒マスタード	小さじ1
・大豆(水煮)	30g		・しょうゆ	小さじ1
			・砂糖	小さじ1/2
			・酢	小さじ1

### 《作り方》

- ①沸騰したお湯に塩少々(分量外)を入れ、菜の花を色が鮮やかになるまで1分程ゆでます。
- ②ゆで上がったたら冷水にとり水気を切って、4cmに切ります。
- ③Bの調味料を合わせ、菜の花、大豆を加え、よく和えます。

