

【主食】



🍴🍴 雑穀ご飯

【材料：4人分】

精白米……………2合
 十八穀ごはんの素……………30g（1袋）
 水……………2合の目盛り分と30ml

【作り方】

- ① 米を研いで炊飯器に入れ、水を2合の目盛りまで入れる。
- ② ①に十八穀ごはんの素と水30mlを加えて全体を混ぜ、炊飯する。

【ポイント】

雑穀に含まれる食物繊維は、コレステロールが腸内で吸収されるのを防ぐ働きがあります。このレシピでは十八穀ごはんの素を使用していますが、お好きな雑穀ごはんの素を使用してもよいです。その際はパッケージに記載の通りの分量で炊いてください。

【主菜】



🍴🍴 大豆とひじきの鶏つくね

【材料：4人分】

鶏ひき肉……………400g	A	すりおろししょうが…小さじ1
大豆（水煮）………120g		料理酒……………小さじ4
乾燥ひじき………大さじ4		塩……………小さじ2/3
玉ねぎ……………1/2個		こしょう……………適量
片栗粉……………大さじ2	B	減塩しょうゆ…大さじ2
サラダ油……………大さじ1		みりん……………大さじ2
		砂糖……………小さじ2

【作り方】

- ① ひじきは水で戻して水気を切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、Aを入れてよくこね、水気を切った大豆とひじきを加えて混ぜる。
- ③ 12等分の小判型にととのえる。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を入れて両面焼き色を付け、ふたをして中に火が通るまで弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤ ④に混ぜ合わせたBを加えて味を絡め、器に盛りつける。

【ポイント】

ひき肉は鶏ひき肉を使うことでヘルシー&脂質を抑えることができます。大豆に含まれる大豆たんぱく質は、血中コレステロール値を下げる働きが期待できます。ひじきに含まれる水溶性食物繊維には、コレステロールの排出を促す働きがあります。

【副菜①】

🍴🍴 にんじんとくるみのきんぴら



【材料：4人分】

にんじん	1/2 本
まいたけ	2 パック (200 g)
くるみ	60 g
オリーブオイル	大さじ 1
減塩しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 2

【作り方】

- ① にんじんは 4~5cm 長さに細切りにする。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。くるみは小さく刻む。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、にんじんとまいたけを炒める。
- ③ しんなりしたら、くるみ、減塩しょうゆ、みりんを加えて炒め、水分を飛ばす。

【ポイント】

くるみには不飽和脂肪酸である α -リノレン酸が多く含まれており、LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪を減らす作用や、血栓をできにくくする作用があります。

【副菜②】

🍴🍴 レタスとかぶのサラダ



【材料：4人分】

レタス	1/2 玉
かぶ	3 個
酢	小さじ 4
ごま油	小さじ 4
砂糖	小さじ 1
塩	小さじ 2/3

【作り方】

- ① レタスは一口大にちぎる。かぶは葉を切り分け、皮をむき縦半分に切って 2~3mm 幅の横薄切りにする。かぶの葉は 4cm 長さに切る。
- ② ボウルに酢、ごま油、砂糖、塩を入れて混ぜる。かぶ、かぶの葉、レタスを順に加え、その都度と和える。

【ポイント】

レタスやかぶには食物繊維が豊富に含まれており、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。かぶの葉は根の 2 倍食物繊維が含まれているため、葉も料理に活かしましょう。

【デザート】

🍴🍴 オレンジヨーグルト



【材料：4人分】

オレンジ……………1個

ヨーグルト……………400g

はちみつ……………大さじ3

【作り方】

① オレンジは皮をむき、果肉を取り出し一口大に切る。

② ボウルにヨーグルト、はちみつ、①を入れて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

【ポイント】

ヨーグルトは乳製品の中でも比較的脂質が少ないですが、無脂肪タイプや低脂肪タイプのものを選ぶことでより脂質を抑えることができるためオススメです。

【1人分の栄養価】

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	塩分 (g)
雑穀ご飯	209	3.6	0.8	48	2.1	64	0
大豆とひじきの 鶏つくね	304	22.7	17.2	16	4.0	590	1.8
にんじんとくるみの きんぴら	176	3.7	13.6	10	3.5	270	0.4
レタスとかぶの サラダ	58	1.1	4.1	5	1.8	280	0.7
オレンジヨーグルト	124	4.0	3.0	21	0.3	240	0.1
合計	871	35.1	38.7	100	11.7	1,444	3.0

【摂取基準（1日あたりの必要量）】


30～49歳	男性	2,750	65	61.1～91.6	343～446	22以上	3,000	7.5未満
	女性	2,050	50	45.6～68.3	256～333	18以上	2,600	6.5未満
50～64歳	男性	2,650	65	58.8～88.3	331～430	22以上	3,000	7.5未満
	女性	1,950	50	43.3～65.0	244～317	18以上	2,600	6.5未満
65～74歳	男性	2,350	60	52.2～78.3	293～381	21以上	3,000	7.5未満
	女性	1,850	50	41.1～61.7	231～301	18以上	2,600	6.5未満
75歳以上	男性	2,250	60	50.0～75.0	281～365	20以上	3,000	7.5未満
	女性	1,750	50	38.8～58.3	218～284	17以上	2,600	6.5未満

★このメニューで摂れる野菜の量★

1人当たり 約 160g

(野菜の1日摂取目標量 350g)

【大豆とひじきの鶏つくね】

- 玉ねぎ 27.5g 

【にんじんとくるみのきんぴら】

- 人参 20g 

【レタスとかぶのサラダ】

- レタス 37.5g 
- かぶ 75g 

★このメニューで摂れる果物の量★

1人当たり 40g

(果物の1日摂取目標量 200g)

【オレンジヨーグルト】

- オレンジ 40g 