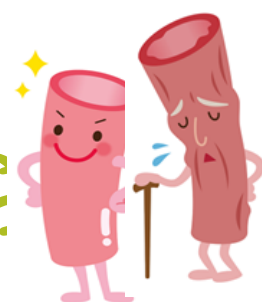


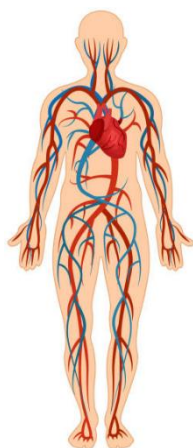
栄養ステーション 調理とミニ講座

「血圧、血糖、活性酸素から 血管をまもる食事」



血管は高血圧・高血糖・コレステロールと活性酸素によって傷つけられ、
動脈硬化、脳血栓、神経障害などの危険に晒されています。

症状が出る、その前に！正しい知識を身につけましょう。



令和6年2月17日(土)

〈献立〉

ミートボールのトマト煮込み

カラフルマリネ

ブロッコリーのピーナッツ和え

アーモンドミルクプリン

雑穀ごはん



1 ミートボールのトマト煮込み

〈材料(4人前)〉

ミートボール	5人
鶏ひき肉 240g	300g
水煮大豆 80g	100g
玉ねぎ 80g	100g
塩・こしょう少々	少々
しめじ 120g	150g
水 400ml	500ml
カットトマト缶 400g	500g
コンソメ顆粒 小さじ2	小さじ3

トッピング：ブロッコリースプラウト 20～30g 程度



糖質 6.6g/231Kcal (1人分)

〈作り方〉

- 1 ブロッコリースプラウトは1.5cm程度に刻んでおく。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- 2 玉ねぎをみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、しんなりとするまで600Wの電子レンジで1分加熱する。
- 3 ボールにミートボールの材料を入れてよく捏ねる。
- 4 鍋に水、カットトマト缶を入れて中火で加熱し、沸騰したらコンソメ顆粒、しめじを加え、さらにミートボールを、1人4個になるようにスプーンで丸くすくいながら入れ、3～5分ほど煮る。
- 5 器によそい、ブロッコリースプラウトを散らして完成。

2 カラフルマリネ

〈材料(4人分)〉 (5人も同じ)

かぼちゃ 1/4個

ピーマン 2個、赤パプリカ 1/2個

- a
- 玉ねぎみじん切り 2分の1個分
 - にんにくみじん切り 2片分
 - レモン汁 レモン 1個分
 - 酢 大さじ4
 - オリーブ油 大さじ2
 - はちみつ 大さじ2
 - 塩、こしょう適量

オリーブ油適量

サーモン(鮭の刺身) 80g



〈作り方〉

- 1 かぼちゃは電子レンジで2分加熱してからいちちょう切り、ピーマンと赤パプリカは乱切りにする。
- 2 フライパンに多めのオリーブ油を熱し、野菜を少し焦げ色がつくくらいに焼く。
- 3 (a)をよく混ぜてマリネ液を作る。
- 4 2を熱いうちにマリネ液に漬け、冷めたら薄切りのサーモンを混ぜて盛り付ける。

3 ブロccoliのピーナツ和え

〈材料：4人分〉	5人
人参 80g	100g
ブロッコリー 80g	100g
サラダえび 12個	15個
ピーナツ 16g	20個
亜麻仁油 大1	20ml
マジックソルト 1人2振り	10振り
計 8振り	

- 〈作り方〉
- 1 人参の皮を剥き、細めの乱切りにして、水からゆでる。
 - 2 ブロccoliを小さめの小房に切り、人参の鍋の中に入れ、その後にサラダエビも一緒にゆでる。
 - 3 ザルにあげて冷まし、冷めたら粉状に細かく潰したピーナツと亜麻仁油を和えて盛り付ける。
 - 4 マジックソルトを1人分につき2振りする。



4 アーモンドミルクプリン

〈材料：4個分〉	5人
卵 2個	3個
アーモンドミルク 200ml	250ml
ラカント 30g	35g
(冷)ミックスベリー 40g	50g

〈作り方〉

- 1 鍋にアーモンドミルクとラカントを入れ、弱火で暖めてラカントを溶かす。溶けたら火を止め、冷ましておく。
- 2 ボールに卵を入れ、泡立て器で混ぜ、冷ました1を入れて混ぜる。茶こしを使って器に流しこみ、アルミホイルで蓋をする。
- 3 フライパンにクッキングペーパーを2〜3枚重ねて敷いた上に2を置き、カップの3分の1ぐらゐまで水を張ったら、中火で沸騰するまで待つ。
- 4 沸騰したら極弱火でさらに15分煮る。15分たったら保温にし、30分そのままにして、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。プリン型のままでも別の器に盛り付けても良い。上にミックスベリーを飾る。



5 雑穀ごはん

〈材料・4人分〉米 250g	5人 310g
雑穀米 25g	32g
水 350ml	450ml

〈作り方〉

米をといで水と雑穀米を加えて炊く。

