

栄養ステーション① 調理とミニ講座

令和6年6月16日(日)

動脈硬化予防の食事

～油の種類と影響を知っておこう～

〈献立〉

- ・メカジキの塩焼き
- ・筑前煮
- ・長芋のサラダ
- ・ねぎとわかめのみそ汁
- ・レモンゼリー
- ・麦ごはん



•メカジキの塩焼き

(材料：4人分)

メカジキの切り身	4切れ
レモン	4切れ(1/2個)
大根おろし	320g
大葉	4枚
塩	小さじ1
オリーブオイル	小さじ4



(作り方)

- 1 メカジキは塩をふる。レモンは串に切り、大根はおろしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、メカジキを入れて焼き色がつくまで中火で焼く。裏返して3分焼く。
- 3 器にメカジキを盛り、レモンのくし切り、大葉、大根おろしを添える。

•筑前煮

(材料：4人分)

鶏むね肉	60g
たけのこ水煮	80g
れんこん	60g
人参	100g
ごぼう	60g
干し椎茸	4枚
いんげん	4本
こんにゃく	1/2枚

オリーブオイル	大1	
出汁	300ml	
椎茸の戻し汁	80ml	
A	酒	大2
	砂糖	大1.5
	みりん	大1
	濃い口醤油	大3



(作り方)

- 1 ごぼう、れんこんは乱切りにして水にはなす。たけのこ、人参は乱切りにする。
- 2 こんにゃくはひと口大にちぎり、下ゆでする。いんげんは下ゆでして水にはなし、斜めに3等分に切る。
- 3 鶏むね肉は1.5cmの角切り。干し椎茸は水で戻して4等分に切る。
- 4 鍋にオリーブ油を入れ、鶏肉を炒める。ごぼう、れんこん、人参、干し椎茸、たけのこ、こんにゃくの順に入れて炒め、水と椎茸の戻し汁を加える。
- 5 ひと煮立ちしたらアクをとってAを加え、煮汁が1/3くらいになるまで煮詰める。
- 6 仕上げにいんげんを加える。

•長芋のサラダ

(材料：4人分)

長芋	180g
大根	40g
人参(塩少々)	20g
大葉	4枚
ツナ(水煮)	70g
亜麻仁ドレッシング	大4
焼き海苔(きざみ)	4g

(作り方)

- 1 長芋と大根は皮を剥いて短冊に切る。大葉は千切りにする。
- 2 人参は千切りにして塩を振っておく。長芋、大根、ツナと塩でしんなりさせた人参と大葉、亜麻仁ドレッシングを混ぜて器にこんもりと盛り付ける。
- 3 中央に海苔を盛り付ける。



• ねぎとわかめのみそ汁

(材料：4人分)

長ねぎ……1/2本
塩蔵わかめ…32g
だし汁………3カップ*
みそ…大さじ3

* 水5カップ+かつお節 10g・昆布 5g で出汁を作る



(作り方)

- 1 ねぎを小口切り切りにする。
- 2 だし汁を沸かしてみそを溶かし、わかめを入れて弱火で1分ほどおく。
- 3 小口切りのねぎを加え、混ぜてから器に盛り付ける。

• レモンゼリー

(材料：4人分)

水 200ml
氷水 150ml
オリゴ糖 40g (大さじ3)
レモン汁 40g (大2.5)
はちみつ 10g (小2)
ゼラチン 10g (2袋)
水 60ml (大4)
輪切りレモン 4枚(1/2個)

(作り方)

- 1 ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
- 2 鍋に水、オリゴ糖、はちみつ、ゼラチンを入れ、沸騰しないように注意しながらしっかりゼラチンを溶かす。
- 3 レモン汁と氷水を入れてから器に移して固め、食べる際に輪切りレモンを添える。



• 麦ごはん

(材料：4人分)

米 1.5合 (225g)
大麦 50g
水(米2合分) 310cc
水(大麦50g分) 100ml



混合出汁のとり方

- 1 分量の水に汚れを拭き取った昆布を浸す(30分以上)切れ目を入れると旨みが良く出る。
- 2 鍋を火にかけ、細かい泡が出てきたら、沸騰する前に昆布を取り出し、鰹節を入れる。
- 3 沸騰したらすぐに布か漉し器で濾す。
* 2~3分沸騰させると鰹の旨みが増す。

(作り方)

- 1 お米をいつも通り洗い、炊飯器に入れて通常の水加減にする。
- 2 大麦と大麦の重さの2倍(100ml)の水を加える。(麦は洗わない)
- 3 軽く混ぜ、約30分浸水させてから炊飯し、炊きあがったら上下を返すようにほぐす。