

アップル すこやか通信

コレステロール対策 メニュー特集 6月

サバの 甘酢炒め

材料 (2人分)
サバ 100g 酒 小さじ1弱 しょうゆ 小さじ1 片栗粉 小さじ2 揚げ油 適量
ごま油 小さじ1 ピーマン 20g 人参 40g 玉ねぎ 40g しいたけ 40g
たけのこ 40g キクラゲ 1g 水溶き片栗粉 適量
A [しょうゆ 大さじ1/3 酢 大さじ1/2 ケチャップ 大さじ2 砂糖 大さじ2/3]

作り方
①サバは一口大に切り、酒・しょうゆに漬けておく。
②人参、ピーマン、しいたけ、たけのこ、玉ねぎは乱切り。
人参は、あらかじめゆでておく。
③①のサバに片栗粉をまぶして油で揚げる。
④②の材料（ピーマン以外）を鍋に入れ、ごま油で炒める。
そこにAの調味料、③のサバとピーマンを入れ味をととのえる。
⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養価 (1人分)
エネルギー：246kcal たんぱく質：11.8g 塩分：0.5g

雨だ...



材料 (2人分) おから 80g いか 50g
人参 50g キクラゲ 0.5g こんにゃく 40g
いんげん 20g オリーブ油 大さじ1/2
A [砂糖 小さじ1 酒 50cc 塩 小さじ1/4]
B [出し汁 大さじ2 砂糖 小さじ1 みりん 小さじ1 塩 小さじ1/4]

作り方
①いか、人参、キクラゲは干切りにし、Aの調味料で煮る。
②オリーブ油でおからをポロポロになるまで炒める。
③②に①を加えて炒り、Bで味付けをする。
④最後に塩茹でしたいんげんを加える。

栄養価 (1人分)
エネルギー：142kcal たんぱく質：6.3g 塩分：1.5g

おから 炒り

変わり ミネスト ローネ

材料 (2人分) 大豆(乾) 40g トマト水煮缶 200g ジャがいも 80g
玉ねぎ 50g 人参 50g あさり 50g にんにく 適量 パセリ 適量
オリーブ油 大さじ1/2 塩・こしょう 各小さじ1/2

作り方
①大豆は水に1晩つけてもどしておく。
②にんにく、パセリはみじん切りにする。トマトは粗くきざむ。注) 缶汁は捨てない。
③玉ねぎ、人参、ジャがいもは約1cm角に切る。
④鍋にオリーブ油を熱して先ににんにくを炒め、そこへ③を加え炒める。
⑤大豆、トマトとトマトの缶汁を加え、水1カップを入れ煮込む。
⑥塩、こしょうで味をととのえ、最後にパセリを散らす。

栄養価 (1人分) エネルギー：218kcal たんぱく質：11.4g 塩分：1.5g

明日
晴れます
ように



まぐろの 酢味噌 和え

材料 (2人分)
まぐろ 80g わけぎ 30g しょうゆ・酢 適量
味噌 大さじ1/4 砂糖 大さじ1/4
A [酒 小さじ1 酢 大さじ1/2 練り辛子 適量]

作り方
①まぐろはそぎ切りにして、しょうゆ・酢に約5分位つけておく。
②わけぎは約3cmの長さに切り、サッと茹でる。
③まぐろとわけぎをAの合わせ調味料で和える。

栄養価 (1人分) エネルギー：67kcal たんぱく質：10.6g 塩分：0.62g

材料 (2人分) いか 150g トマト 80g
玉ねぎ 50g 青じそ 2枚
A [オリーブ油 大さじ1 酢 大さじ1
塩 0.4g (ひとつまみ) おろしにんにく 適量
黒こしょう 適量]

作り方
①いかは一口大に、トマトはくし形に切る。
玉ねぎはスライス切り、青じそは千切りにする。
②Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。
③いかをサッと茹でて、①の野菜と②のドレッシングで和える。

栄養価 (1人分)
エネルギー：122kcal たんぱく質：12.4g 塩分：0.4g

いかと トマトの サラダ



やった!
今日は晴れだ!!

