

# 「動脈硬化性疾患予防のレシピ」

レシピ提供：筑波大学附属病院  
栄養管理室栄養主任 北久保佳織

肉類、卵類、牛乳・乳製品を選ぶときは、飽和脂肪酸とコレステロール含有量の少ない食品を、魚介類を選ぶときは、n-3系多価不飽和脂肪酸が多く、コレステロールが少ない食品を選びましょう。

朝食（分量は全て1人分の分量です）

パン	食パン	90g
	あんずジャム	10g
ポテトサラダ	じゃがいも	50g
	玉ねぎ	5g
	パプリカ	5g
	きゅうり	10g
	食塩	0.1g
	マヨネーズ	10g
	ミニトマト	20g
	ブロッコリー	40g
サラダチキン	鶏むね肉	30g
果物	いちご	60g
紅茶	紅茶葉	適宜

**朝食計** エネルギー466kcal たんぱく質18.6g  
脂質12.1g（飽和脂肪酸1.95g）  
糖質72.7g 食塩2.0g コレステロール20mg

## 麻婆豆腐

麻婆餡を手づくり  
で飽和脂肪酸低減



- ①木綿豆腐は2cm角に切り、水切りする。
- ②長ねぎは小口切りにする。
- ③生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ④豚ひき肉を分量の油で炒め、生姜、にんにく、長ねぎを入れて炒める。
- ⑤合わせ調味料Aと豆腐を加えて炒め、トウバンジャンを加える。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑦グリーンピースを飾る。

昼食

ご飯	ご飯	150g
麻婆豆腐	木綿豆腐	120g
	豚ひき肉	20g
	長ねぎ	20g
	グリーンピース	4g
	生姜	少々
	にんにく	少々
	トウバンジャン	0.5g
	油	2.5g
	ごま油	1g
	赤みそ	2g
	醤油	1.7g
	みりん	0.5g
	中華だし	0.3g
	かたくり粉	2.2g
華風和え	キャベツ	50g
	胡瓜	20g
	にんじん	5g
	錦糸卵	10g
	醤油	4g
	食塩	0.5g
	砂糖	1.5g
	酢	2.5g
	ごま油	0.5g
	さつと煮	チンゲン菜
醤油		1.5g
みりん		0.5g
果物	りんご	60g

**昼食計** エネルギー558kcal たんぱく質23.3g  
脂質13.3g（飽和脂肪酸2.88g）  
糖質83.9g 食塩1.8g コレステロール51mg

- ①さばは熱湯で霜降りをして臭みを取り除く。
- ②鍋に生姜と水（分量外）を入れて沸騰させる。
- ③さばの皮を上にして鍋に入れて煮立たせ、アクを取る。
- ④合わせ調味料Aと長ねぎを入れて、弱火にして煮詰める。

## さばの味噌煮



練りごまの風味で  
減塩効果

練りごまの風味で  
減塩効果

夕食

ご飯	ご飯	150g	
吉野汁	油揚げ	2g	
	干し椎茸	0.3g	
	大根	10g	
	人参	2.5g	
	醤油	1.2g	
	食塩	0.3g	
	だし汁	椀1/2杯	
	かたくり粉	1g	
	さばの味噌煮	さば	70g
		長ねぎ	30g
みそ		2g	
赤みそ		2g	
練りごま（白）		3g	
砂糖		4g	
酒		3.5g	
生姜		2g	
酢の物		かにかまぼこ	10g
		かぶ	30g
	きゅうり	30g	
	酢	3g	
	醤油	1g	
	砂糖	2g	
	食塩	0.2g	

**夕食計** エネルギー497kcal たんぱく質22.1g  
脂質12.1g（飽和脂肪酸2.94g）糖質71.1g  
食塩1.8g コレステロール47mg

朝食（分量は全て1人分の分量です）

パン	食パン	90g
	苺ジャム	10g
豆腐の スープ煮	もめん豆腐	70g
	キャベツ	40g
	にんじん	20g
	グリーンピース	5g
飽和脂肪酸 が少ない 豆腐を 利用して	醤油	1g
	食塩	0.1g
	コンソメ	0.6g
	水	35g
ツナと 切干大根 の和え物	ツナ ノンオイル	30g
	切干大根	5g
	えごま油	2g
	食塩	0.2g
	黒コショウ	少々
	果物	りんご
紅茶	紅茶葉	適宜

**朝食計** エネルギー427kcal  
たんぱく質 19.8g  
脂質9.3g（飽和脂肪酸2.07g）  
糖質66.9g 食塩2.0g コレステロール11mg



**豆腐の  
スープ煮**

①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。

②豆腐は1.5cm大の角切りにします。

③小鍋にキャベツ、にんじん、醤油、塩、コンソメ、水を加えて野菜が軟らかくなるまで煮て、豆腐とグリーンピースを入れて、5分ほど煮て出来上がりです。



**そばろ煮**

①にんじんは千切り、ごぼうはささがきにして、ごぼうは水にさらしてアク抜く。

②鶏ひき肉をごま油で炒めて、おからを入れてほろほろになるまで炒める。

③にんじんとごぼうを加えて炒め、合わせ調味料A、焦げ付きそうなら分量外の水を加えて水分がとぶまで煮る。

昼食

ご飯	ご飯	150g	
オイル 焼き	ほたて貝	40g	
	銀鮭	50g	
	食塩	0.6g	
	白ごしょう	少々	
	オリーブオイル	3g	
	レモン	10g	
そばろ煮	にんじん	30g	
	いんげん	30g	
	おから	10g	
鶏ひき肉	鶏ひき肉	10g	
	ごま油	2g	
食物繊維 たっぷり	にんじん	20g	
	ごぼう	30g	
	砂糖	1g	
	酒	酒	1.5g
		味噌	5g
	酢醤油 和え	チンゲン菜	60g
しめじ		20g	
醤油		2g	
酢		2g	
砂糖	砂糖	0.3g	
	果物	ぼんかん	60g

**昼食計** エネルギー538kcal  
たんぱく質 27.9g  
脂質10.1g（飽和脂肪酸1.69g）  
糖質78.5g 食塩2.0g コレステロール46mg



**ピリ  
炒り煮**

①糸こんにゃくは3~4cm長さに切り、下茹でしてアクをとる。

②生椎茸は軸を取り、こんにゃくより太めに切る。

③絹さやはスジを取り下茹でし、長ねぎは斜め切りにする。

④油を熱して、糸こんにゃく、長ねぎを炒め、火が通ったら、生椎茸を加える。

⑤合わせ調味料Aとごま油を加え、好んで赤唐辛子を加えて炒め煮にする。

夕食

ご飯	ご飯	150g
ビーフ シチュー	牛肩肉	50g
	玉ねぎ	60g
	ブロッコリー	40g
	にんじん	30g
	油	3g
	デミグラスソース	60g
	コンソメ	0.5g
	食塩	0.3g
	白コショウ	少々
ピクルス風 サラダ	生クリーム	5g
	大根	30g
	きゅうり	30g
	ヤングコーン	15g
	砂糖	1.2g
ピリ 炒り煮	酢	5g
	白コショウ	少々
	ローリエ	少々
	トマト	35g
	サラダ菜	1枚
	糸こんにゃく	35g
	椎茸	15g
	絹さや	10g
	長ねぎ	15g
	酒	2g
A	砂糖	1g
	醤油	1.5g
	食塩	0.2g
	油	1g
	ごま油	0.5g
ゆかり和え	赤唐辛子	少々
	キャベツ	40g
	ゆかり	0.6g

**夕食計** エネルギー566kcal  
たんぱく質20.0g  
脂質15.6g（飽和脂肪酸5.40g）  
糖質86.5g 食塩2.0g コレステロール37mg