

血液サラサラメニュー



- ごはん
- さば缶と厚揚げのピリ辛炒め
- 玉ねぎとわかめの和えもの
- きのこと青菜の味噌汁

さば缶と厚揚げのピリ辛炒め

【材料：4人分】

	さば水煮缶	120g
A	厚揚げ	240g
	にんじん	50g
	しめじ	60g
	絹さや	30g
	サラダ油	小1
B	長ねぎ	30g
	コチュジャン	小2
	酒	大3
	しょうゆ	大1
	砂糖	小2
	おろししょうが	10g
	ごま油	小1/2

【作り方】

- ① さば缶は水気を切ってほぐしておく。厚揚げは縦半分に切り、1cm幅に切る。にんじんは1cm幅の短冊切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。絹さやは筋を取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。Bを合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、Aの材料を炒める。火が通ったら、さば缶を加え混ぜ、Bを加えさっと炒める。

血液サラサラポイント



さばのDHAやEPAには、コレステロールを下げる働きがあります。

玉ねぎとわかめの和えもの

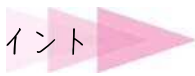
【材料：4人分】

玉ねぎ	60 g
糸寒天（乾燥）	2 g
わかめ（乾燥）	2 g
ホールコーン缶	40 g
かつお節	3 g
白すりごま	小2
ポン酢しょうゆ	大1・1/3

【作り方】

- ① 玉ねぎは縦薄切りにし、水にさらす。軽くもんで辛味を取り、水気を切る。糸寒天は水で戻しておく。わかめは水で戻し、熱湯をかけ、食べやすい大きさに切る。コーン缶は水気を切っておく。
- ② ①にかつお節、白すりごまを加え、ポン酢しょうゆで和える。

血液サラサラポイント



糸寒天・わかめの食物繊維はコレステロールを排泄します。

きのここと青菜の味噌汁

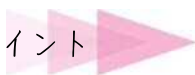
【材料：4人分】

なめこ	40 g
えのき	40 g
チンゲン菜	120 g
だし汁	600 ml
味噌	大2

【作り方】

- ① えのきは根本を落として半分の長さに切り、ほぐしておく。チンゲン菜は長さ3cm程度に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ沸騰させ、なめこ、えのき、チンゲン菜を加え、火が通ったら味噌を溶き入れる。

血液サラサラポイント



きのこにも食物繊維が多く含まれます。チンゲン菜のカロテンで抗酸化効果がアップします。

【1人当たりの栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	食塩相当量 (g)
ご飯150g	252	3.8	0.5	5	0.0
さば缶と厚揚げのピリ辛炒め	201	13.9	11.6	25	1.1
玉ねぎとわかめの和えもの	36	1.8	1.4	2	0.6
きのここと青菜の味噌汁	28	2.5	0.7	0	1.4
合計	517	22.0	14.2	32	3.1