

# 血液サラサラメニュー



- ・ごはん
- ・豆腐ハンバーグ豆苗のヘルシーソース
- ・ミックスビーンズのコロコロサラダ
- ・まいたけの昆布茶汁

## 豆腐ハンバーグ豆苗のヘルシーソース

【材料：4人分】

A	木綿豆腐	1丁
	鶏ひき肉	140g
	ひじき（乾燥）	10g
	片栗粉	大1・1/4
	塩	小1/2
	サラダ油	小1
	にんじん	40g
	干し椎茸	4枚
	豆苗	100g
	ごま油	小1
B	にんにく	1片
	干し椎茸のもどし汁	80ml
	しょうゆ	小2
	みりん	小2
	酒	小2
片栗粉	小1・1/2	

【作り方】

- ①豆腐はしっかり水切りしておく。ひじきは水で戻し、しっかり水をしぼる。干し椎茸は、水で戻しておく。
- ②にんじんは細めの千切りにする。干し椎茸はうす切りにする。豆苗は根を切り落とし、半分の長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③Aをボウルに入れ、粘りがでるまでよく混ぜて8等分にし、楕円形に形を整える。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。両面に焼き色がついたら弱火にし、中心までしっかり火を通す。
- ⑤鍋にごま油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。にんじん、干し椎茸、豆苗の順に加え炒める。Bを入れ、とろみをつける。皿に④を盛り、⑤をかける。

血液サラサラポイント



大豆はコレステロールを下げ、血栓予防に効果があります。


## ミックスビーンズのコロコロサラダ

### 【材料：4人分】

ミックスビーンズ	80 g	
玉ねぎ	30 g	
きゅうり	50 g	
トマト	50 g	
C {	酢	大2
	塩	小1/4
	砂糖	小2
	粒マスタード	小2
	レタス	80 g

### 【作り方】

- ①ミックスビーンズは水気を切る。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらし、水気を切る。きゅうりとトマトは、1 cm角に切る。
- ②レタスはちぎっておく。
- ③Cを合わせておく。
- ④①を③で和える。
- ⑤皿にレタスを広げ、④を盛り付ける。

血液サラサラポイント  ミックスビーンズを加えることで食物繊維がたっぷりと摂れます。また、調理せずすぐに使えるので、手軽で便利です。


## まいたけの昆布茶汁

### 【材料：4人分】

小松菜	150 g	
まいたけ	1/2パック	
とろろ昆布	5 g	
D {	昆布茶	小2
	酒	大1
	水	600 ml

### 【作り方】

- ①小松菜は、3～4 cm幅に切っておく。まいたけは石づきをとって小房に分けておく。
- ②鍋にDを入れて煮立たせ、小松菜とまいたけを煮る。
- ③お椀に②を分け入れ、上にとろろ昆布をのせる。

血液サラサラポイント  まいたけと昆布のうま味が味わえる汁物です。昆布茶は汁物や煮物などのだし代わりに使用できます。

### 【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150 g	252	3.8	0.5	0	0.0
豆腐ハンバーグ豆苗のヘルシーソース	181	14.8	8.4	26	1.3
ミックスビーンズのコロコロサラダ	45	2.3	0.5	0	0.4
まいたけの昆布茶汁	26	1.8	0.4	0	1.5
合計	504	22.7	9.8	26	3.2