

〇〇地区元気料理教室

テーマ「血液サラサラヘルシー料理」

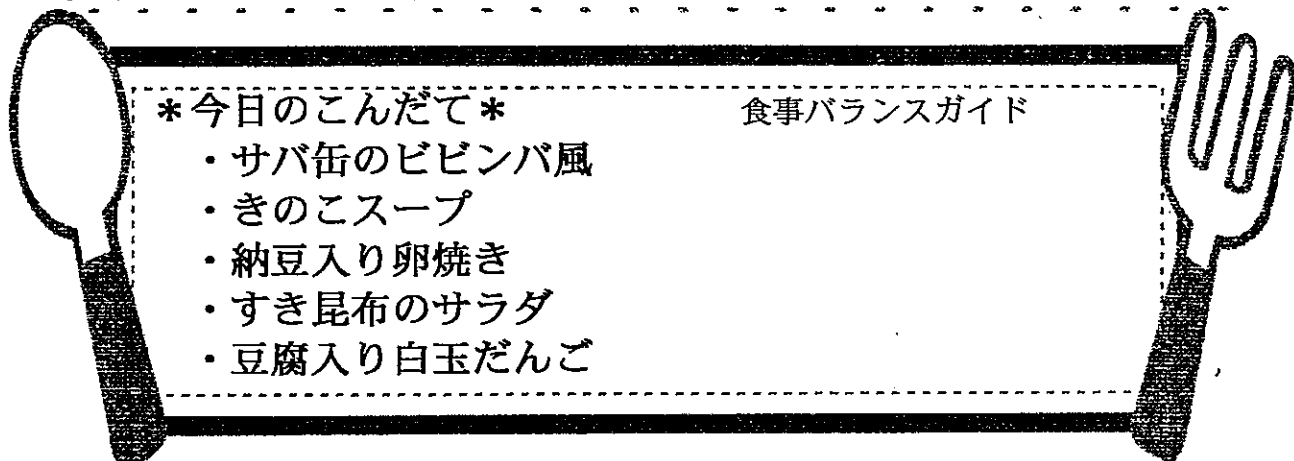
〇血液サラサラ食品「オサカナスキヤネ」〇

お茶・さかな・海そう・納豆・す・きのこ・野菜・ねぎ類

と き：平成〇〇年〇月〇日 (〇)

と ころ：〇〇〇センター

担 当：健康福祉課 栄養士〇〇



☆青背の魚のあぶらが血液の流れを改善

☆緑黄色野菜で悪玉コレステロールの酸化防止

●主食：サバ缶のビビンバ風

材 料 (5人分)

- ・あたたかいご飯・・・5杯分
- ・サバの水煮缶・・・200g
- ・大根おろし・・・100g
- ・ほうれん草・・・150g
- ・もやし・・・150g
- ・人参・・・100g

- | | | |
|---|---|--------------|
| A | { | しょうゆ・・・大さじ1 |
| | | 白すりごま・・・大さじ3 |
| | | おろしにんにく・・・少々 |
| B | { | 白すりごま・・・大さじ3 |
| | | ごま油・・・小さじ2 |
| | | 塩・・・少々 |
| | | 砂糖・・・小さじ1 |
| | | コチュジャン・・・適宜 |

作り方

1. 米はあらって30分位水に漬けて、水気をきり水加減をして普通に炊く。
2. サバ缶は缶汁をきり、身をほぐす。大根はおろして、水気をきっておく。
3. ほうれん草は4cm長さに切り、塩ゆでて水にとり、水気をよくしぼって、Aで和える。
4. 人参は4cm長さに千切りにして、塩ゆでてその後にもやしもさっとゆでて、ザルにあけて冷ます。Bを混ぜて和える。
5. ご飯に4もやし+人参→3ほうれん草→2サバ缶→大根おろしをのせて、好みでコチュジャンをのせて和えながらいただく。

☆納豆のナットウキナーゼが血栓をとがす
 ☆ねぎ類のアリシンが悪玉コレステロールを減らす

●主菜：納豆入り卵焼き

材 料 (5人分)

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| ・ひきわり納豆 2. 5ヶ | ・納豆タレ 2. 5ヶ分 |
| ・万能ねぎ 15g | ・塩 少々 |
| ・卵 5ヶ | ・みりん 大さじ1ヶ |
| ・サラダ油 | ・青しそ 5枚 |
| | ・甘酢しょうが 40g |

作り方

1. 納豆はよくかき混ぜておく。ボウルに卵をといてタレ、塩とみりんで調味し、納豆と小口切りにした万能ねぎを加えてさっと混ぜる。
2. 油をなじませたフライパンに卵を流し入れ、くるくると巻いて油をなじませさらに流し入れて繰り返しながら厚焼き卵を作る。
3. 2を食べよく切って、青しそを敷いて盛り付け、甘酢しょうがをそえる。

【ねぎ類の仲間：玉ねぎ、長ねぎ、万能ねぎ、ニラ】

☆海そう類のアルギン酸がコレステロールを体外へ！
 ☆酢のクエン酸で血中の老廃物を体外へ！

●副菜：すき昆布のサラダ

材 料 (5人分)

- | | | |
|---------------------|-----|----------------------|
| ・すき昆布 25g | A { | ・しょうゆ 大さじ3 |
| ・玉ねぎ 100g | | ・酢 大さじ3 |
| ・人参 25g | | ・みりん 大さじ2 |

作り方

1. すき昆布は水でもどし、さっとゆで、水にとり冷やして水気をきる。
2. 玉ねぎはうすい千切りにして水にさらし、水気をきる。
3. 人参は細い千切りにし、さっとゆでて冷ましておく。
4. Aの調味料を合わせて一度沸騰させ冷まして、材料を和える。

【海そう類の仲間：ワカメ、コンブ、メカブ、モズク】

【酢の仲間：米酢、黒酢、りんご酢、ポン酢】

☆きのこ類で血液サラサラ

●汁もの：きのこニラのスープ

材 料（5人分）

- | | |
|------------------|-------------------|
| ・えのき茸・・・・・・・・50g | ・固形コンソメ・・・・・・・・2ヶ |
| ・椎茸・・・・・・・・5枚 | ・塩、こしょう・・・・・・・・少々 |
| ・ニラ・・・・・・・・25g | |

作り方

1. えのきと椎茸は軸をのぞいてえのきは半分に切り、椎茸は千切りにする。
2. 熱湯に固形コンソメを入れてとかして、1のきのこを入れて煮て、沸騰したら2cm位に切ったニラを入れて、塩こしょうで味を整える。

【きのこ類の仲間：しいたけ、まいたけ、しめじ、えのき、エリンギ】

☆豆腐入り団子でヘルシーデザート

●デザート：豆腐入り白玉だんご

材 料（5人分）

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| ・白玉粉・・・・・・・・100g | ・小豆味付け缶・・・・・・・・100g |
| ・絹こし豆腐・・・・・・・・ $\frac{1}{2}$ 丁 | ・みかん缶・・・・・・・・100g |

作り方

1. 白玉粉に絹こし豆腐を少しずつ混ぜて、耳たぶ位にして100円玉位に丸めて中央をへこませ団子を作る。
2. 熱湯をわかし、1を入れてゆでて浮いてきたらさらにゆらゆらとゆでて、水にとり、水気をきる。
3. 2の団子を盛り付け、小豆をかけみかん缶を飾る。



血液サラサラ食品だけとっていいということではなく、色々な食品をバランスよくとることが大切です！
毎日の食事に上手に取り入れながら、生活習慣病の予防を心がけましょう。