



ヘルシースタジオ教室 第47弾

「コレステロールが 高めの方」



**日 時:2025年4月24日(木)
10時00分～13時00分**

場 所:別館4階 「ヘルシースタジオ」



本日のメニュー



大豆と生姜の炊き込みご飯100g

鮭とじゃがいもの照焼き

えのきときゅうりの甘酢しそ和え

さば缶と厚揚げのごま味噌汁

ミニトマトのコンポート

(ポイント)

- ・大豆に含まれるたんぱく質にはコレステロールを低下させる効果が期待できる。悪玉コレステロールを平均4.2～6.7mg/dl低下させた報告もある。
- ・食物繊維はコレステロールを下げる働きがある。
- ・魚の脂は血中脂質を下げる効果が期待できる。

エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
659	37.9	18.6	86.3	14.2	3.3



総合
病院

厚生中央病院

大豆と生姜の炊き込みご飯

材料（1合分）

- ◆米・・・1合 ◆大豆水煮・・・60g
- ◆生姜・・・ひとかけ(15g) ◆だし汁・・・200ml
- ◆醤油・・・大匙1/2(9g)
- ◆みりん・・・大匙1/2(9g)
- ◆酒・・・大匙1/2(7.5g)

作り方

- ①お米は研いで5分間水をきる。大豆も水をきっておく。
- ②生姜はせん切りにする。
- ③お釜にお米と調味料を加え、だし汁を1合のメモリまで注ぐ。
- ④千切りにした生姜を加えよく混ぜ、大豆をのせて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら10分蒸らして出来上がり。

1人前（100g）

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
213	5.5	2.1	40.5	3.2	0.4

鮭とじゃがいもの照焼き

材料（1人前）

- ◆鮭（切り身）・・・80g ◆塩・・・0.3g
- ◆小麦粉・・・小匙1(3g) ◆じゃがいも・・・60g
- ◆しめじ・・・25g ◆サラダ油・・・小匙1/2(2g)

A

- ・醤油・・・小匙1(6g) ・みりん・・・小匙1(6g)
- ・酒・・・小匙1(5g)

作り方

- ①じゃがいもは1cm幅の半月切りにし、しめじは手でほぐす。
- ②鮭はペーパータオルで表面の余分な水分を拭き取る。食べやすい大きさに切り、塩を振って小麦粉を軽くまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鮭、じゃがいも、しめじを並べる。3分焼き、鮭に焼き色がついたら裏返す。
- ④蓋をして2分焼き、じゃがいもに火が通ったら弱火にする。10秒ほど待ち、Aをまわし入れて全体に絡めたら出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
193	20.3	5.5	17.3	6.3	1.3

えのきときゅうりの甘酢しそ和え

材料（1人前）

◆えのき・・・50g ◆きゅうり・・・50g

A

- ・酢・・・大匙1/2(7.5g)
- ・砂糖・・・小匙1(3g)
- ・赤しそふりかけ・・・小匙1/6強(1g)

作り方

- ①えのきは4cm長さに切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをしたら、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ②きゅうりは縦に半分に切り、斜め薄切りにする。
- ③ボウルにえのき、きゅうり、Aの調味料を入れて全体を和えたら出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
40	1.9	0.2	8.8	2.5	0.5

さば缶と厚揚げのごま味噌汁

材料（1人前）

- ◆さば水煮缶（固形量）・・・25g
- ◆厚揚げ・・・25g ◆にら・・・10g
- ◆水・・・130ml ◆味噌・・・小匙1(6g)
- ◆白すりごま・・・大匙2/3(5g)
- ◆和風だし・・・0.5g
- ◆しょうが（すりおろし）・・・2g

作り方

- ①にらは3cmの長さに切る。厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1cm幅の一口大に切る。
- ②鍋に水と厚揚げ、さばの水煮をほぐしながら入れ中火にかける。
- ③煮立ったら、にらを加えてさっと温める。
味噌を溶き入れて、白すりごまを加える。
- ④器に盛り付け、しょうがをのせて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
158	9.6	10.7	5.9	1.5	1.1

ミニトマトのコンポート

材料（4人前）

◆ミニトマト・・・200g

A水・・・160ml A砂糖・・・50g

Aレモン汁・・・大匙1（15g）

作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り、竹串で2～3カ所に穴を開けます。熱湯に入れ皮が剥けてきたら冷水にとり、全ての皮を取り除く。ペーパータオルで水けをとる。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ砂糖を溶かす。
- ③沸騰したら弱火にしてミニトマトを入れ10分ほど煮る。
- ④粗熱が取れたら保存容器に移し冷蔵庫で冷やす。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩相当量 g
55	0.6	0.1	13.8	0.7	0

《メモ》

1人前