



ヘルシースタジオ教室 第53弾

「脂質異常症」



日 時:令和7年10月23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



ご飯100g

鶏ささ身のチーズはさみ焼き

小松菜と豆のツナマヨサラダ

ブロッコリーとコーンのシラス和え

たっぷりきのこの酸辣スープ

～ワンポイント～

1. ブロッコリーのビタミンCでコレステロールの酸化を防止する。
2. ささ身のコレステロールは100g当り85mg。
3. 大豆サポニンの働きでコレステロール値を下げる。
4. 食物纖維は胆汁酸にコレステロールを吸着させて体外に排泄する。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物纖維 g	食塩相当量 g
441	40.8	24.1	21.3	8.9	2.9

(おかずのみ)

エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物纖維 g	食塩相当量 g
168	2.5	0.3	37.1	1.5	0

(ご飯100g)

鶏ささ身のチーズはさみ焼き

材料 (1人前)

- ◆鶏ささ身(1人2本) ・・ 80g
- ◆スライスチーズ ・・ 9g
- ◆青じそ(1人2本) ・・ 1g
- ◆小麦粉 ・・ 小匙1(3g) ◆醤油 ・・ 小匙1(6g)
- ◆みりん ・・ 小匙1(6g)
- ◆サラダ油 ・・ 小匙21(4g)



作り方

- ①鶏肉は筋を取り除き、縦に切れ込みを入れて開く。手のひらで叩いて平らにする。
- ②鶏肉を開き、青じそ1枚、チーズを半分にちぎつてのせ、折りたたむように包む。残りも同様に包んで小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を並べて蓋をする。4分ほど両面に焼き色がついて肉に火が通るまで焼く。
- ④一度火を止め、10秒ほどおいて、醤油、みりんを加える。弱火にし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
172	21.9	7.0	5.6	0.1	1.2

小松菜と豆のツナマヨサラダ

材料 (1人前)

- ◆大豆水煮・・25g
- ◆ツナ缶詰(固形量)・・25g
- ◆小松菜・・40g ◆白すりごま・・小匙1(2.5g)
- ◆マヨネーズ・・大匙2/3(8g)



作り方

- ①小松菜は4cm幅に切る。耐熱容器に入れて
ふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)
で2分加熱をする。
(加熱時間は2人分の目安です)
- ②水にさらし、水気をしっかりと絞る。汁気を
切ったツナ缶、大豆水煮、白すりごま、マヨ
ネーズを加えてあえたたら出来上がり。

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
122	8.5	9.3	3.4	2.8	0.4

ブロッコリーとコーンのしらす和え

材料 (1人前)

- ◆ブロッコリー (冷凍) ・・ 60g
- ◆ホールコーン・・ 15g
- ◆しらす干し・・ 10g
- ◆ごま油・・ 小匙1/2(2g)



作り方

- ①耐熱ボウルにブロッコリーを凍ったまま入れ、ふんわりラップをして電子レンジ (600rw) で3分加熱する。
- ②粗熱がとれたら、ペーパータオルで水気を拭きとる。コーン、しらす、ごま油を加えて、全体を混ぜ合わせたら出来上がり。

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
59	5.1	2.5	5.8	3.1	0.4

たっぷりきのこの酸辣スープ

材料 (1人分)

- ◆卵・・25g ◆しいたけ・・25g
- ◆えのきたけ・・25g ◆エリンギ・・20g

(A)

- ・しょうが(すりおろし)・・1g
- ・黒酢(酢でも代用可)・・小匙1(5g)
- ・鶏がらスープ・・小匙1/3強(1g)
- ・片栗粉・・小匙1/3(1g) ・塩・・0.3g
- ・水・・130ml



(仕上げ)

- ・粗びき黒こしょう・・少々 ・ラー油・・少々

作り方

- ①しいたけは薄切り、えのきたけは半分の長さに切り、エリンギは縦に切り、薄切りにする。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、①のきのこを3分ほど炒めたら、Aを加えて5分ほど煮る。
- ③強火にして沸騰させ、溶き卵を回し入れる。卵がふわっと浮いたら火を消す。器に注ぎ、黒こしょう、ラー油をかけて出来上がり。

エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物纖維 g	食塩相当量 g
88	5.3	5.3	6.5	2.9	0.9