

# 血液サラサラ栄養教室 からだスッキリ★血液サラサラレシピ



## ★焼きマイタケとノリの混ぜご飯

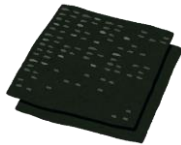
<材料>	1人分		人分	
	(g)	目安量	(g)	目安量
白飯	130			
まいたけ	45			
焼きのり	1.3	1/2枚弱		枚

### <作り方>

- ① まいたけは手で細かくほぐす。
- ② アルミホイルを敷いた上にまいたけを広げ、オーブントースターで約5分焼く。  
※取り出すとき、アルミホイルが熱いので気を付ける。
- ③ ご飯に焼いたまいたけと、焼きのりをちぎって混ぜる。

### 【調理のコツ】

焼きのりは、コンロなどであぶるとさらに香りが引き立ちます。まいたけと焼きのりを混ぜるときは、ご飯を炊飯器のお釜から出し、寿司桶やボウルで混ぜると全体に混ぜやすいです。



### ◇◆メニューのポイント◆◇

きのこ海苔で食物繊維アップ！食物繊維の中でも水溶性食物繊維はコレステロールの排出を促進します。海苔にはポルフィランという水溶性食物繊維が含まれています。



## ★豚ヒレ肉のしょうゆ麴漬け

<材料>	1人分		人分	
	(g)	目安量	(g)	目安量
豚ヒレ肉	80			
たまねぎ	50	1/4個		個
しょうゆ麴		大さじ2		

### 【調理のコツ】

しょうゆ麴は焦げやすいため、火加減に注意しましょう。焦げないアルミホイルを使用するのもおすすめです。



### <作り方>

- ① 豚ヒレ肉を一口サイズに切る。
- ② ①をポリ袋に入れ、醤油麴を入れてもみ込み、冷蔵庫で30分ほどおく。
- ③ 玉ねぎを薄切りにする。
- ④ 熱したフライパンで玉ねぎを炒める。玉ねぎの外側が透明になってきたら、火を止めていったん取り出す。
- ⑤ フライパンをキッチンペーパーで拭き、豚ヒレ肉の余分な醤油麴を落とし、フライパンで焼く。
- ⑥ ヒレ肉の表面の色が変わったら、フライパンに蓋をし、弱火で3～5分 蒸し焼きにする。
- ⑦ ④の玉ねぎをフライパンに戻し、さっと肉と炒め合わせる。

### ◇◆メニューのポイント◆◇

お肉を使うときは、脂身の少ないヒレを使うのがおすすめです。しょうゆ麴で柔らかくなります。



## ★野菜の生春巻き

<材料>	1人分		人分	
	(g)	目安量	(g)	目安量
長いも	15			
さつまいも	25			
にんじん	15			
りよくとうもやし	20			
大葉	1	2枚		枚
A 酢	5	小さじ1		
A メープルシロップ	5			
ラー油	0.25			
ライスペーパー	10	1枚		枚
	小さいサイズのものなら2枚			

### 【調理のコツ】

ライスペーパー小2枚を使うときは、大葉をそれぞれに1枚ずつ使用します。

600W1分は500Wで約1分10秒です。

電子レンジの時間は1人分の場合を記載しています。人数が増える場合は適宜時間を増やしてください。

### <作り方>

- ① 長いもは皮をむき、長さ5cmほどの細い千切りにする。さつまいも、にんじんも長さ5cmほどの細い千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、さつまいもをさっとゆで、ざるにあげる。
- ③ ①のにんじんを皿に広げてふわっとラップをし、電子レンジで600W30秒加熱する。
- ④ もやしを皿に広げてふわっとラップをし、電子レンジで600W1分加熱する。
- ⑤ ライスペーパーは水にくぐらせ、くっつかないようにまな板や皿の上に広げる。
- ⑥ ⑤の手前に大葉を敷く。
- ⑦ 大葉の上に野菜を置き、ライスペーパーを手前から最後まで巻く。巻いたら斜め半分に切る。
- ⑧ Aを混ぜてたれを作り、⑦に添える。

◆◆メニューのポイント◆◆  
野菜が美味しくたくさん  
食べられるメニューです♪



## ★血液サラサラ野菜スープ

<材料>	1人分		人分	
	(g)	目安量	(g)	目安量
じゃがいも	20	1/4個		個
にんじん	7.5			
キャベツ	20	中1枚		枚
たまねぎ	15			
トマト	10			
ベーコン(豚)	10			
さば(水煮缶)	15			
水		180cc		cc
しょうが	1			
パセリ	1			
コンソメ	1			
塩	0.3	少々		少々
こしょう	0.1	少々		少々

### <作り方>

- ① じゃがいもは洗って皮をむく。玉ねぎも皮をむく。
- ② じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、トマトを半月の薄切りにする。
- ③ キャベツ、ベーコンをさいの目切りにする。
- ④ 鍋に水を入れ、中火で沸かし始める。
- ⑤ しょうがは皮をむき、細い千切りにする。
- ⑥ ②の具材を④の鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ ③の具材とコンソメを鍋に加える。
- ⑧ サバの水煮は、缶詰から身を取り出しておく。
- ⑨ キャベツが柔らかくなったら⑧のサバと⑤のしょうがを入れ、一煮立ちしたら塩とこしょうで味を調える。
- ⑩ 器によそい、刻んだパセリを散らす。

### ◆◆メニューのポイント◆◆

さばなどの青魚に含まれるEPAやDHAは、LDLコレステロールの合成を抑制する働きがあります。



メニュー名	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
焼きマイタケとノリの混ぜご飯	217	3.6	0.4	4.0	0.0
豚ヒレ肉のしょうゆ麴漬け	130	15.7	2.7	0.8	1.0
野菜の生春巻き	96	0.7	0.3	1.7	0.2
血液サラサラ野菜スープ	95	4.5	5.3	2.7	1.1
合計	538	24.5	8.7	9.2	2.3