

コレステロールが高い人のための食事 Part 3

今回はコレステロールが高い人のための食事をご紹介します。是非参考にしてみてください！！

*人工甘味料を使ってカロリーを抑えています。砂糖に置き換えて、料理する場合も同じ分量で出来ます。

毎食合計のカロリーは、ご飯量200gで計算しています。

また、食事からのコレステロール摂取量は一日300mg以下が望ましいとされています。

朝食

合計

471kcal

蛋白質 14.1g

脂質 4.3g

糖質 92.1g

塩分 3.0g

コレステロール
8mg



切干大根煮

1人分 15kcal 塩分 0.6g

～材料(2人分)～

切干大根・・・14g	人参・・・10g
油揚げ・・・10g	出し汁・・・20g
甘味料・・・6g	しょうゆ・・・6g

- ①切干大根は水洗いして、水に約15分つけてもどし、水気を切る。
- ②人参は短冊切りにする。油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、同じく短冊切りにする。
- ③鍋に切干大根、人参、油揚げ、出し汁を加え、煮立ったら、火を弱めて甘味料、しょうゆを加えて約15分煮る。

味噌汁

1人分 60kcal 塩分 0.9g

～材料(2人分)～

麩・・・4g	玉葱・・・60g
葱・・・4g	出し汁・・・200g
和風だし・・・1.6g	みそ・・・14g

- ①玉葱は千切りにする
- ②鍋にだし汁を入れ①を入れて火にかける
- ④具材に火が通ったら、麩を入れて、火を止めみそをとき入れる
- ⑤小口切りにした葱を飾る

昼食

合計

581kcal

蛋白質 19.6g

脂質 10.7g

糖質 98.1g

塩分 2.2g

コレステロール
50mg



鯛の変わり焼き

1人分 195kcal 塩分 0.8g

～材料(2人分)～

いわしのつみれ…60g 豆腐…40g
レンコン水煮…20g 味噌…6g
生姜…4g 卵…10g
小麦粉…4g サラダ油…4g
大根…80g 白だし…1g

- ①豆腐は水を切り、重石をのせて30分程置いておく。
- ②レンコン水煮、生姜はみじん切りにする。
- ③ボールに、いわしのつみれ、①、②を入れてよく混ぜあわせる
- ④③に味噌、溶いた卵、小麦粉を入れさらに良く混ぜる。ハンバーグのように丸める。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して④を焼いていく。
- ⑥付け合せの大根は一口大に切って茹でる。白だしで味をつける

鯛の変わり焼き 今回は大根煮を付け合せにしました。この大根を、大根おろしにし、鯛と一緒にさっぱり食べることもお勧めです。

酢物

1人分 29kcal 塩分 0.7g

～材料(2人分)～

胡瓜…60g カニカマ…20g
もやし…40g いいごま…2g
塩…0.4g 酢…16g
甘味料…6g 白だし…2g

- ①胡瓜は千切りにする。カニカマも胡瓜と同じ大きさに割く。
- ②もやしはさっと茹でる。
- ③ボールに塩、酢、甘味料、白だしを入れて、混ぜる。
- ④③を胡瓜、カニカマ、もやしと和える
- ⑤④をいいごまと和える

汁ビーフン

1人分 kcal 塩分 g

～材料(2人分)～

豚スライス…20g ビーフン…20g
茹タケノコ…20g 人参…20g
葱…4g 中華風だし…4g
白だし…1g 水…100g

- ①豚スライスは一口大に切る。茹タケノコ、人参、葱は千切りにする。
- ②ビーフンは熱湯で戻して、ザルにあげておく。
- ③鍋で豚スライス、茹タケノコ、人参を炒める。
- ④豚スライスの色が変わってきたら、水、中華風だし、白だしで味をつける。
- ⑤具材が柔らかくなったら、葱を入れ火を止める。
- ⑥お碗にビーフンを入れて⑤の汁を注ぐ。

夕食

合計

575kcal

蛋白質 22.6g

脂質 9.2g

糖質 97.6g

塩分 2.3g

コレステロール
140mg



ピカタ風

1人分 154kcal 塩分 1.0g

～材料(2人分)～

卵・・・40g 鶏すきみ…80g
小麦粉…10g 塩・・・0.4g
サラダ油…10g コンソメ…0.4g
ケチャップ…14g ウスターソース…6g
アスパラ・・・40g 白だし…2g

- ①卵は溶きほぐしておく。
- ②鶏すきみは食べやすい大きさに切って塩を振りかけておく
- ③玉子焼き用のフライパンにサラダ油を熱して、小麦粉をつけた②を焼く
- ④③の鶏肉が焼けたら、弱火にし①の卵を流していく
- ⑤卵が固まったら、食べやすい大きさに切る
- ⑥ボールにコンソメ、ケチャップ、ウスターソースを入れよく混ぜる
- ⑦⑤の上に⑥のソースをかける
- ⑧付け合せのアスパラは、約4cmに切ってゆで白だしで味をつける

三色酢物

1人分 23kcal 塩分 0.2g

～材料(2人分)～

胡瓜・・・60g 大根・・・30g
人参・・・20g 甘味料・・・6g
酢・・・16g 白だし・・・2g
いりごま…2g

- ①胡瓜、大根、人参は皮をむいて千切りにする。
- ②千切りにした①は水にさらしておく。
- ③ボールに甘味料、酢、白だしを入れ混ぜ、水気を切った野菜、いりごまと和える

コンソメスープ

1人分 27kcal 塩分 1.1g

～材料(2人分)～

キャベツ…40g ムキエビ・・・40g
乾燥しいたけ…2g 小葱・・・2g
コンソメ…4g 白だし・・・2g
水・・・300g

- ①キャベツは3cm程の千切りにする
- ②しいたけは水で戻し、千切りにする。
- ③鍋に水を入れキャベツ、ムキエビ、しいたけを入れ一煮立ちさせる。
- ④具材に火が通ったらコンソメ、白だしで味をつけ、斜め切りした葱を入れる。

次回の更新は
冬の糖尿病食
です。
お楽しみに!!