

# コレステロールが高い人のための食事

## Part 3

今回もコレステロールが高い人のための食事を紹介します。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

456kcal

蛋白質 14.1g  
脂質 4.1g  
糖質 89.8g  
塩分 1.9g

コレステロール 7mg



### 煮びたし

1人分 32kcal 塩分 0.7g

～材料(2人分)～

青菜・・・180g    ちくわ・・・20g  
出し汁・・・40g    白だし・・・4g

- ①青菜は流水でよく洗い、5cm程度に切っておく。ちくわは、輪切りにする。
- ②鍋に青菜と、ちくわを入れ出し汁で煮る。青菜がしんなりしてきたら、白だしで味をつける。

とろろは長芋50gに対して白だし1gで味をつけています。

### なめこの味噌汁

1人分 51kcal 塩分 0.9g

～材料(2人分)～

小厚・・・40g    なめこ・・・20g  
乾燥わかめ・・・1.5g    葱・・・4g  
出し汁・・・250g    和風だし・・・1.6g  
みそ・・・14g

- ①小厚は一口大に切る。なめこはさっと水洗いしておく。乾燥わかめは水で戻す。
- ②鍋に出し汁を入れて、小厚、なめこを入れ火にかける。
- ③②の具材が柔らかくなったら、火をとめ、味噌を溶き入れる。
- ④最後に小口切りにした葱を入れる。

# 昼食

## 合計

493kcal

蛋白質 21.3g

脂質 3.0g

糖質 92.6g

塩分 2.2g

コレステロール 53mg



## かれのいの野菜あんかけ

1人分 105kcal 塩分 1.0g

### ～材料(2人分)～

かれい・・・140g 塩コショウ・・・0.6g  
人参・・・20g 玉葱・・・60g  
乾燥きくらげ・・・1g グリンピース・・・6g  
サラダ油・・・5g 甘味料・・・2g  
しょうゆ・・・10g 片栗粉・・・2g  
水・・・20g

- ①かれのいの切り身は軽く洗って、塩コショウをしておく。
- ②かれいを魚用グリルで焼く。
- ③人参、玉ねぎは皮をむいて千切りにする。乾燥きくらげは、水で戻し千切りする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、人参、玉ねぎ、きくらげを炒める。
- ⑤④の具材に火が通ったら、甘味料、しょうゆで味をつける。
- ⑥⑤に水溶き片栗粉をいれて、とろみをつけ、あんをつくる。
- ⑦焼いたかれいの上からあんをかけ、別茹でしたグリンピースを飾る。

## 栄養士の一口メモ

調理の工夫でカロリーオフできます。煮る、蒸す料理は油をつかわないので、カロリーは低めです。炒めものは、フッ素加工のフライパンを使う、揚げ物の衣は薄くつけるなど工夫をしましょう。

## 青梗菜の中華風

1人分 17kcal 塩分 0.7g

### ～材料(2人分)～

青梗菜・・・160g 中華風だし・・・3g  
いりごま・・・2g しょうゆ・・・1g

- ①青梗菜は洗って茹で、3cm程度のざく切りにする。
- ②しょうゆと中華風だしを混ぜ合わせる。
- ③茹でた青梗菜と②の調味料、いりごまを混ぜあわせる。

## 吸い物

1人分 8kcal 塩分 0.5g

### ～材料(2人分)～

乾燥わかめ・・・2g 小葱・・・2g  
しょうゆ・・・3g 白だし・・・3g  
出し汁・・・200g 和風だし・・・1.5g

- ①乾燥わかめは水で戻し、大きい様であれば、一口大に切っておく。
- ②鍋にだし汁を入れ、火にかける。
- ③沸騰直前にわかめを入れ、しょうゆ、白だし、和風だしで味をつけ火をとめる。
- ④最後に小口切りにした葱を入れる。

# 夕食

## 合計

610kcal

蛋白質 22.3g

脂質 12.9g

糖質 97.8g

塩分 1.8g

コレステロール 55mg



## 五目炒め

1人分 83kcal 塩分 0.8g

～材料(2人分)～

鶏すきみ…60g    ピーマン…60g  
人参…40g    玉葱…90g  
乾燥きくらげ…2g    サラダ油…2g  
塩コショウ…0.6    コンソメ…1g  
しょうゆ…4g    片栗粉…4g  
水…40g

- ①ピーマン、玉葱は千切り、人参は短冊切りにする。
- ②乾燥きくらげは水で戻して、千切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱して、鶏すきみを炒める。鶏肉の色が変わり始めたら、ピーマン、人参、玉葱、きくらげを入れて炒める。
- ④野菜が柔らかくなったら、塩コショウ、コンソメ、しょうゆで味をつける。
- ⑤最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

## 海老と南瓜のサラダ

1人分 123kcal 塩分 0.3g

～材料(2人分)～

ムキエビ…40g    南瓜…80g  
玉葱…20g    サラダ油…14g  
酢…4g    白だし…3g

- ①南瓜は1cm幅に切って、さらに一口大にする。玉葱は千切りする。
- ②エビ、玉葱はそれぞれ茹でる。南瓜は柔らかくなるまで蒸す。
- ③ボールにサラダ油、酢、白だしを入れ混ぜドレッシングを作る。
- ④③の中に茹でたエビ、玉ねぎを入れ混ぜる。

## 中華豆腐

1人分 68kcal 塩分 0.7g

～材料(2人分)～

豆腐…150g    キャベツ…40g  
トマト…60g    みょうが…2g  
ごま油…2g    しょうゆ…10g

- ①キャベツは千切りにしてさっと茹でる。トマトは0.5cm程にスライスする。
- ②ボールにごま油としょうゆを入れよく混ぜる。
- ③器に豆腐、キャベツ、トマトを盛り付け、②をかける。
- ④豆腐の上に千切りにしたみょうがを飾る。

次回の更新は  
秋の糖尿病食  
です。お楽しみに！