



LDL コレステロール
ダウン&酸化予防
レシピ°

関東百貨店健康保険組合 健康管理部
問合せ先 ☎03-3833-6143

※) 大きじ1は15ml、小さじ1は5ml、1カップは200ml

さばのマスタードパン粉焼き

1人分：222Kcal 脂質 12.2g 炭水化物 9.4g 食物繊維 1.9g 塩分 1.5g

★材料：4人分 () は一人分の目安量です

さば（三枚におろしたもの2枚） 280g（70g）
粒マスタード 30g（7.5g）
パン粉 20g（5g）
塩・こしょう・サラダ油・・・適宜
サラダ菜 4枚

♪一口メモ

青背の魚はマスタードの辛みと相性がいいので、他の魚でもおいしくできます。

つけあわせの野菜はお好みでどうぞ！

つけあわせ：ゆでピーマンのおかか和え
ピーマン 5個 200g（50g）
パプリカ（赤・黄）2分の1個ずつ
合わせて 100g（25g）
塩 ひとつまみ
かつお節（5gパック） 1袋（1.3g）
めんつゆの素（濃縮） 大さじ1



★作り方

- 1) オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄く塗ります。
さばは骨を取って、半身を半分に切りアルミホイルの上に並べます。身の側に軽く塩・こしょうをふり、粒マスタードを塗り、パン粉をまんべんなくふります。
オーブントースターで8～10分、さばに火が通り、パン粉がこんがりするまで焼きます。
- 2) ピーマンとパプリカはへたと種を除き、一口大の乱切りにします。
塩を加えた熱湯にピーマンを入れ、再びお湯が煮たったらパプリカを加え、パプリカがさっとゆだったところでザルにとり、水気をしっかり切ります。
ボウルに移して麺つゆであえます。
- 3) お皿にサラダ菜を敷き、焼いたサバをのせます。
(2)のピーマンを盛り合わせ、かつお節をふります。

人参とえびのフレンチサラダ

1人分：98Kcal 脂質 4.4g 炭水化物 9.7g 食物繊維 2.5g 塩分 0.7g

★材料：4人分 () は一人分の目安量です

人参 2本、正味 400g (100g)
酒蒸しえび 8尾、殻をむいて 100g (25g)
塩 小さじ1
こしょう 少々
フレンチドレッシング 大さじ4
パセリのみじん切り 少々

★作り方

- 1) 人参はごく細の千切り、もしくはスライサーでリボン状にします。
塩を振って手でよく揉むようにして混ぜます。
- 2) えびは背ワタをとり、お酒少々を振って蒸し煮します。
冷めたら殻をむいて親指の先半分くらいの大きさに切ります。
- 3) 人参の水気を軽く絞り、えびとこしょう少々を加え、フレンチドレッシングで和えます。
器に盛り、パセリのみじん切りを散らします。



ゆで青菜のトマトしょうゆがけ

1人分：23Kcal 脂質 0.2g 炭水化物 4.5g 食物繊維 2.0g 塩分 0.5g

★材料：4人分 () は一人分の目安量です

青菜 300g (75g)
トマト 1個 140g (35g)
しょうが 半かけ
しょうゆ 大さじ1
酢 小さじ1
こしょう 少々

♪一ロメモ

青菜は小松菜、ほうれん草、ニラ、ちんげん菜、水菜、春菊、せり、つまみ菜、ブロッコリーなど色々あります。

★作り方

- 1) 青菜はゆでてざるにあげ、広げて冷まします。
水気を絞って3cm長さに切ります。
- 2) トマトは角切り、しょうがはすりおろし、カツコの調味料と混ぜ合わせます。
- 3) 器に青菜を盛りつけ、(2) をかけます。



わかめとえのきの中華風スープ

1人分：27Kcal 脂質 0.1g 炭水化物 4.4g 食物繊維 2.2g 塩分 0.5g

★材料：4人分 () は一人分の目安量です

わかめ もどして 60g (15g)
えのきたけ 1袋 石づきを除いて 100g (25g)
長ねぎ 60g
酒 大さじ2
水 3と2分の1カップ
鶏がらスープの素 小さじ3と2分の1
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々

★作り方

- 1) 長ねぎは斜め薄切りにし、わかめとえのきたけは一口大に切ってほぐします。
- 2) 鍋に水とねぎを入れて火にかけ、煮立ったら酒と鶏がらスープの素を加えます。
わかめとえのきたけを加えて再び煮立ったら弱火にし、3分ほど煮てしょうゆとこしょうで味を調えます。



ココアミルクかん

1人分：60Kcal 脂質 0.8g 炭水化物 12.1g 食物繊維 0.7g 塩分 0.2g

★材料：作りやすい分量 約6人分

水 1と2分の1カップ
粉寒天 4g
砂糖 50g
ピュアココア 大さじ1
低脂肪牛乳 1と2分の1カップ

★作り方

- 1) 鍋に水を入れ、泡だて器で水を混ぜながら粉寒天を少しずつ加えます。混ぜながら火をかけ、沸騰したら弱火にして、さらに混ぜながら2分ほど煮て寒天を溶かします。
- 2) 砂糖、ココアを加えて溶かし、低脂肪牛乳を加えて混ぜます。鍋底をボウルに張った水にあて、混ぜながら荒熱を取ります。
- 3) 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

