



牛肉と野菜のシチュー

エネルギー	脂質	コレステロール	食物繊維
257kcal	13.5g	60mg	3.3g

注) 写真手前が牛肉と野菜のシチューです。こうした主菜の他に、主食のごはんや副菜のサラダ、フルーツなどを献立に加え、バランスよく食べるようにしましょう。

植物性脂肪の料理のポイント

低脂肪の肉や豆腐は、植物油を加えてボリューム感を出す

脂身の少ない肉や豆腐は、動物性脂肪を控えられる食品ですが、味も淡白になりがちです。そんなとき、悪玉コレステロールを下げる一価不飽和脂肪酸を多く含むオリーブ油やごま油を使ってみましょう。植物油を少量プラスするだけでうまみも加わり、低カロリーでもボリューム感のあるメニューに早変わりします。

●脂の多い肉

肉の種類	正味量 (g)	脂質 (g)
豚・バラ肉	100	38.3
豚・ロース	100	25.7
牛・バラ肉	100	19.6
若鶏・手羽骨付	80	12.6
ベーコン(1枚)	20	7.8
ウイナーソーセージ(3本)	60	14.9

●脂の少ない肉

肉の種類	正味量 (g)	脂質 (g)
若鶏・ささ身	80	0.4
若鶏・むね肉皮なし	100	2.4
牛・肩肉脂身なし	100	2.6
牛・もも肉	100	2.6
豚・もも肉	100	3.5
ボンレスハム(1枚)	20	0.8



あっさり肉も植物油でコクが出る

豚もも肉のステーキ

材料 (1人前)

豚もも肉(脂なし) 80g いんげん20g (4本)
 植物油小さじ1½ 食塩・こしょう少々
 付け合わせ
 [大根50g (1/15本) なめこ20g (1/5袋)
 しょうゆ大さじ1/2 レモン1切 万能ねぎ少々]

作り方

- ① 豚肉は塩・こしょうをして、オリーブ油などの植物油(小さじ1)で炒めます。
- ② いんげんは、ゆでてから小さじ1½の植物油で炒め、塩・こしょうで味付けます。
- ③ ①は食べやすいように、切り分けます。
- ④ 器に豚肉、いんげんを並べ、なめこと大根おろしを合わせたものをのせ、レモンじょうゆをかけたら、その上にねぎを散らします。

POINT!

わずか小さじ1の植物油でも、コクが出ておいしく食べられます。

エネルギー 174kcal 脂質 8.9g コレステロール 48mg 食物繊維 4.5g

コツ1
炒める



野菜やかは少量の植物油で炒めてから、酢とオリーブ油に漬け込むと、ボリューム感たっぷりの一品に。

コツ2
焼く



テフロン加工のフライパンを使えば、小さじ1の植物油でもカツレツができます。

とろみをつけて
こってりと

豆腐と牛もものうま煮

材料
(1人前)

もめん豆腐100g(1/3丁) 牛もも肉(脂なし)50g
にんじん30g(1/6本) 生しいたけ20g(1個)
オクラ30g(3~4本) たけのこ40g(1/6本)
酒小さじ1 オイスターソース小さじ1 1/2
しょうゆ大さじ2/3 植物油小さじ1
コンソメ2g(1/2個) 片栗粉小さじ1/2

作り方

- 1 豆腐は水気を切って、2cmの角切りにします。
- 2 にんじんは厚めの短冊に切り、生しいたけはそぎ切りにします。オクラは斜めに半分、たけのこは厚めにスライスします。
- 3 鍋に植物油をしき、肉と野菜を炒めます。
- 4 水1/4カップと調味料を入れて味をととのえたら、豆腐を加えて煮ます。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけます。

POINT!

油が少ない分、④の水溶き片栗粉を入れてとろみがつくと、味がしっかりついて満足感が得られます。



エネルギー	脂質	コレステロール	食物繊維
232kcal	10.6g	25mg	4.5g

コレステロールの吸収を妨げる 食物繊維たっぷりの副菜

腸内でコレステロールの吸収を妨げる働きがある食物繊維。
そんな食物繊維をたっぷりとれる小鉢です。本書で紹介した主菜に添えて、どうぞ。

枝豆とわかめの酢の物

エネルギー82kcal 脂質2.7g 食物繊維4.5g コレステロール0mg



材料
(1人前)

生わかめ40g (3/4カップ) 枝豆40g (15~20さや)
長ねぎ20g (1/5本)
A [酢小さじ2 しょうゆ大さじ1/2 砂糖小さじ1
わさび少々]

作り方

- ①生わかめを水で洗って切り、枝豆をゆでて皮を取ります。長ねぎは斜めうす切りにします。
- ②Aの調味料を合わせて、①の材料をあえます。

変わりきんぴら

エネルギー112kcal 脂質4.9g 食物繊維5.1g コレステロール0mg



材料
(1人前)

ごぼう40g (1/4本) にんじん10g (1/20本) こんにゃく
30g (1/8枚) えのきだけ20g (1/5袋)
A [ごま油小さじ1 しょうゆ小さじ1 1/2 みりん小さじ2
ごま小さじ1 1/3]

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、さがきにし、えのきだけは1/2に、こんにゃくは厚さ1/2にしてから、短冊に切ります。
- ②鍋にごま油を熱し、①を入れて炒め、Aを加えて汁がなくなるまで炒めます。最後にごまをふりかけます。

コールスローサラダ

エネルギー123kcal 脂質7.6g 食物繊維2.3g コレステロール3mg



材料
(1人前)

キャベツ30g (1/2枚) とうもろこし(缶詰)50g (1/3缶)
パセリ少々
A [マヨネーズ小さじ2 酢小さじ1 塩少々]

作り方

- ①キャベツはせん切り、パセリはみじん切りにします。
- ②とうもろこしと①をAであえます。

大豆とひじきの煮物

エネルギー128kcal 脂質7.4g 食物繊維5.3g コレステロール0mg



材料
(1人前)

ゆで大豆40g (小1/2缶) 干しひじき5g (大さじ1)
油揚げ5g (1/8枚) にんじん10g (1/20本) 植物油小さじ1/2
しょうゆ小さじ1 砂糖小さじ1/2 みりん小さじ1/2

作り方

- ①ひじきを水でもどしてざるにとります。
- ②油揚げは湯通してから縦1/2に切り、薄切りにします。にんじんは、せん切りにします。
- ③油で②と大豆・干しひじきを炒めたら、だし汁1/4カップと調味料を加え煮つめます。