

# 和歌山県かつらぎ町健康レシピづくり

## 血管若返りレシピ

2018 年 2 月 28 日

大阪樟蔭女子大学 健康栄養学部 調理学研究室

岩野七海・内山美香・谷原沙也加

～メニュー～

主菜・副菜：簡単！豆グラタン (p. 3)

主菜：サバのおろしあんかけ (p. 4)

副菜：いろどり和え (p. 5)

副菜：ひじきと枝豆・コーンのカラフルサラダ (p. 6)

汁物：トマトスープ (p. 7)

デザート：柿プリン (p. 8)

<簡単! 豆グラタン>

- ～材料～ (1人分)
- ・無塩バター10g
  - ・小麦粉…6g(小さじ2)
  - ・玉ねぎ…100g
  - ・豆乳…100g (牛乳でも可)
  - ・さつまいも…70g
  - ・ミックスビーンズ…50g
  - ・味噌…3g(小さじ1/2)
  - ・ほうれん草…20g
  - ・とろけるチーズ…20g



～作り方～

1. 玉ねぎは薄切りにする。さつまいもは皮をむき一口大よりやや大きめに切りラップをして電子レンジで3分間(600W)温める。ほうれん草は3cm位に切る。
2. フライパンにバターを入れ玉ねぎとほうれん草を炒める
3. 2を炒めたら、ミックスビーンズとさつまいもを加えてさらに炒める。
4. 3が炒め終わったら、一度火を止め小麦粉を加え、良く混ぜる。
5. 4に豆乳を4回ほどに分けて加える。
6. 再び火にかけ、5を良く混ぜとろみがついたら味噌を加える。
7. 6を耐熱容器に入れてとろけるチーズを散らしてトースターで5分程焼く。

Point

小麦粉が具全体に絡むように混ぜ、重く感じてきたらOK!!

～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)	VA (μg)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	422	16.9	17.2	51.6	8.5	1.4	170	3.4	43	8.66	4.98	13.64

～作用～

ミックスビーンズ→大豆(豆)の脂質の中に多く含まれる、**リノール酸、オレイン酸**などの不飽和脂肪酸が血中の老廃物を除去し、血管を丈夫にする。

玉ねぎ→血流を促進させる作用があり、動脈硬化や高血圧を予防する。

さつまいも→**ビタミンC**が豊富で抗酸化作用あり。食物繊維を多く含み、**ヤラピン**という成分は腸内環境を整え、動脈硬化を予防する。

**\*Point①** ホワイトソースは作るのが面倒と思われる方も多いですが、作る工程で、豆乳を加えて作るため簡単に作ることができる!(さつまいもが入っているため、とろみも付きやすい。)

**\*Point②** フライパン1つで作れる簡単メニュー。

**\*Point③** シチューのような味付けのため豆が苦手な方や、子供でも食べやすい!!

**\*Point④** 1皿でボリューム満点。分量を減らすことで、晩御飯のちょっとしたおかずや、お弁当のおかずにも最適!!

<サバのおろしあんかけ>

- ～材料～ (1人分)
- ・生サバ…70g
  - ・おろし生姜…3g
  - ・薄力粉…3g(小さじ1)
  - ・油…2g(小さじ1/2)
  - ・大根…60g
  - ・しめじ…20g
  - ・人参…15g
  - ・さやいんげん…5g
  - ・だし汁…50g
  - ・醤油…3g(小さじ1/2)
  - ・片栗粉…2g(小さじ2/3)



Point !

サバは塩サバではなく  
**生サバ**を使うことで  
**減塩**に!!

～作り方～

1. 生サバをきれいに洗いキッチンペーパーでふく。
2. サバに薄力粉をまぶす。
3. フライパンに油をひき、中火で焼く。(しっかり火を通す)
4. 大根は皮をむいておろす。人参を千切り、しめじはほぐす。
5. フライパンでにんじんとさやいんげんを炒め、しんなりしたらしめじを加える。  
 (さやいんげんは下ゆでしておいてもよい)。
6. 5に火が通ったら、だし汁と大根おろしを加えて煮込む。
7. 水溶き片栗粉を回しいれとろみをつける。
8. 7を焼きあがったサバにかけて完成。

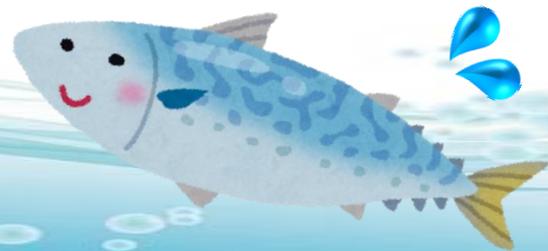
～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)	VA ( $\mu$ g)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	234	15.9	14	10.0	2.1	0.5	26	1.2	13	3.5	7.1	10.6

～作用～

サバ→EPA、DHAのほか、**たんぱく質含有量が多く**、動脈硬化予防に。

(EPA、DHAには血中中性脂肪値の低下、不整脈の発生防止、血管内皮細胞の機能改善、血栓生成防止作用がある。)



みかん(柿)はお好みの大きさに切ってもOK!!

<いろいろ和え>

～材料～ (1人分)

- ・みかん…25g (柿でも可)
- ・たこ…25g
- ・なす…20g
- ・きゅうり…20g (塩…0.5g)
- ・プチトマト…20g
- ・ごま油…5g(小さじ1強)
- ・黒こしょう…少々



～作り方～

1. たこは臭みを抜きやわらかくするため、料理酒(分量外)を少々加えた湯で茹でる。
2. なすは乱切りし、水にさらしてあくを抜き、よく水気を拭きごま油(1gほど)で炒める。
3. きゅうりは乱切りし、軽く塩もみしておく。
4. プチトマトは半分に切る。
5. みかんは薄皮もむいて食べやすい大きさに切る。
6. 1～5をボールに入れ、残りのごま油と黒こしょうを加え和える。

～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	VA (μg)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	91	4.9	5.2	6.2	1.2	0.7	25	1.0	19	0.79	4.00	4.80

～作用～

みかん→**ビタミンC**の抗酸化作用により血管を丈夫に。白い筋(ヘスペリジン)が血管の柔軟性を保つ。血流改善作用、血中中性脂肪・血中コレステロール低下作用

ごま油→**セサミノール**は動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールの生成を抑制し、**リノール酸・オレイン酸**はコレステロールを下げる効果がある  
**セサミン**は抗酸化作用をもつ

きゅうり→**カリウム**がナトリウム排泄を促す。**ピラジン**には血小板が凝集するのを抑え、血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐ働きがある。

なす→皮に含まれる**ナスニン**には抗酸化作用があり悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防・改善する

**クロロゲン酸**は活性酸素や過酸化脂質の生成を防ぎ動脈硬化や老化を防止する



<ひじきと枝豆・コーンのカラフルサラダ>

～材料～ (1人分)

- |              |     |                     |
|--------------|-----|---------------------|
| ・枝豆…25g      | a { | ・オリーブ油…6g(小さじ1と1/2) |
| ・コーン(冷凍)…20g |     | ・醤油…5g(小さじ1弱)       |
| ・にんじん…15g    |     | ・砂糖…4g(小さじ1強)       |
| ・ツナ缶…10g     |     | ・おろし生姜…3g           |
| ・乾燥ひじき…3g    |     | ・塩・こしょう…少々          |



～作り方～

1. 枝豆をお湯でゆで、ゆであがったら、一粒ずつ取り出す。
2. コーン(冷凍)もボウルに入れ電子レンジ(600ワット)で50秒温める。
3. にんじんは細く千切りにし、ボウルに入れ電子レンジ(600ワット)で15秒温める。
4. 乾燥ひじきは、お湯で戻しておく。(水で戻した後キッチンペーパーで水気を切る)
5. (a)を合わせておく。
6. 1, 2, 3, 4をボウルで混ぜる。
7. 6に5を加え、混ぜる。
8. 塩コショウで味を調べ、冷蔵庫で30分間冷やす。



～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)	VA (μ g)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	143	5.7	7.0	12.4	2.4	1.2	123	0.9	13	1.10	6.56	7.67

～作用～

ひじき→**ヨウ素**が高血圧や動脈硬化予防に。**タンニン**が中性脂肪を減らす役割。

枝豆→**脂質**の中でも多く含まれる**リノール酸**が動脈硬化予防作用、高血圧予防作用

ツナ→**脂質**の中でも**EPA、DHA**含有量が多く、動脈硬化予防に

(EPA、DHAには血中中性脂肪値の低下、不整脈の発生防止、血管内皮細胞の機能改善、血栓生成防止作用がある。)

<トマトスープ>

これから寒くなる季節にはごろっと野菜やソーセージを入れて**ポトフ風**にしても美味しい☆

～材料～ (1人分)

- ・鶏もも肉…25g
- ・トマト…200g
- ・ブロッコリー…25g
- ・にんにく…2g
- ・塩こしょう…少々
- ・コンソメ(顆粒)…1g
- ・オリーブ油…6g(小さじ1と1/2)



～作り方～

1. 鶏肉は一口大に切ってからオリーブ油半量(3g)をフライパンにひき、炒める。
2. トマトを洗い、大きめのざく切りにする。
3. ブロッコリーは小房に分け下ゆでしておく。
4. にんにくをみじん切りにする。
5. 鍋ににんにく、残りのオリーブ油(3g)を入れ香りがしてきたらトマトを加え炒める。
6. 5がスープ状になってきたら1と3を加えて煮込む。
7. コンソメ(顆粒)で味を整える。

～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩相 当量 (g)	VA (μ g)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	141	8.2	7.5	11.8	3.1	0.5	111	2.8	60	1.13	5.74	6.87

～作用～

トマト→**血圧を下げる働きのあるビタミンC**に含まれる抗酸化物質が血液循環をサポート。  
**カリウム**が血液の水分量を調節し、血管への負担を減らし、高血圧の予防改善に。  
**ビタミンC** 一日の**推奨量**…100mg、今回の料理では、60mg

### 〈柿プリン〉

～材料～ (カップ1個分)

- ・柿…100g
- ・牛乳…50g

～作り方～

1. 柿は皮を剥いて、適当な大きさに切る。
2. ミキサーに1.と牛乳を加え、滑らかに攪拌する。
3. 好きな型に2.を入れて冷蔵庫で冷やし固める。  
(ペクチンと糖の化学反応で固まる)



～栄養価計算～

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩相 当量 (g)	VA ( $\mu$ g)	VE (mg)	VC (mg)	飽和 (g)	不飽和 (g)	脂肪酸 (g)
合計	97	2.2	2.0	19.3	2.8	0.1	19	0.3	56	1.18	0.53	1.71

～作用～

柿→カリウムがナトリウム排泄、血圧低下し血管への負担を減らす。  
ビタミンCとビタミンAが豊富 (抗酸化作用により血管を丈夫に)



お好みで  
ホイップをそえて  
も