

栄養から脂質異常症予防について考える

いわしのジェノバ風フライ			主 菜	4人分
いわし 240g(4尾) 塩 小さじ1/5 黒こしょう 少々 ① { パン粉 大さじ2 バジル粉 大さじ1 にんにく 1かけ 松の実 小さじ1 オリーブ油 大さじ1 サラダ菜 4枚 ② { トマト 1/2個 きゅうり 1/2本 セロリ 1/2本 マヨネーズ 大さじ1 粒マスタード 小さじ1	} 手開きにし、塩・こしょうを する } みじん切り } 袋に入れてたたく } 5mm角切り	《作り方》 ① ①をよく混ぜ合わせ、いわしにまぶす。 ② フライパンにオリーブ油を入れ、弱火で 両面こんがり焼く。 ③ ②を器に盛り、サラダ菜に②をのせて添える。		
れんこんの豆板醬煮			副 菜	4人分
れんこん 100g こんにゃく 1/2枚 にんじん 30g ひじき 6g ① { 水 カップ1/2 さとう 小さじ1 豆板醬 小さじ1 酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 枝豆 20粒	うすぎり 短冊切りし、ゆでる 短冊切り 水でもどす	《作り方》 ① 鍋にれんこん、こんにゃく、にんじん、ひじき ①を入れて煮る。 ② ①の汁気がなくなったら、枝豆を加えサッと 混ぜ合わせ、火を止める。		
金時草のトロロ汁			副 菜	4人分
金時草 100g 絹ごし豆腐 1/2丁 えのきたけ 40g ① { だし汁 カップ2と1/2 しょうゆ 小さじ1 塩 小さじ1/2 しょうが 15g	葉をゆで細かく切る 1cm角切り 1cm長さに切る すりおろす	《作り方》 ① 鍋に①を煮立て、豆腐、えのきたけを入れ煮て、 金時草を加え、ひと煮立ちし火を止める。 ② 器に①を盛り付け、しょうがを添える。		