

脳卒中予防レシピ

しらすと柴漬けのごはん	
4人分	
米	2カップ
水	適量
枝豆むき身	40g
しば漬け	40g
シラス干し	20g

<作り方>

- ① 米を洗い、炊飯器に分量の水を入れる。
- ② 30分おいてスイッチを入れて炊く。
- ③ 柴漬けは細かく切る。
- ④ 炊き上がったご飯に、枝豆、柴漬け、シラス干しを加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛る。

サバのおろし煮	
4人分	
サバ（1切れ70g）	4切れ
小麦粉	大さじ2
油	大さじ2
大根	320g
A 減塩しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
水	100cc
あさつき	4g

<作り方>

- ① サバは小麦粉をまぶしフライパンで焼く。
- ② 大根はおろす。あさつきは小口切りにする。
- ③ 鍋にAの煮汁を入れて火にかける。沸騰したら焼いたサバを入れて煮る。煮汁がからんできたら、大根おろしを加えて一煮立ちしたら火を止める。
- ④ 器にサバを盛り、あさつきを散らす。

豆苗とエリンギのソテー	
4人分	
豆苗	200g
エリンギ	60g
にんじん	40g
ゴマ油	小さじ1
A にんにくみじん	4g
減塩しょうゆ	大さじ1
料理酒	小さじ2

<作り方>

- ① 豆苗は洗って根元を切り、5cm長さに切る。
- ② エリンギ、にんじんは5cmの短冊切りにする。
- ③ フライパンにゴマ油を入れ①、②の材料を炒める。
- ④ Aの調味料を加えて味を調える。
- ⑤ 器に盛る。

1人分の栄養価

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g
しらすと柴漬けのごはん	237	5.9	1.4	1.5	0.5
サバのおろし煮	210	16.1	11.6	1.3	1.1
豆苗とエリンギのソテー	40	3.5	1.3	2.5	0.4

脳卒中予防レシピ

鮭の香り焼き	
4人分	
生鮭	280g
小麦粉	20g
ごま油	小さじ1
舞茸	120g
えのき茸	120g
厚揚げ	100g
三つ葉	20g
ごま油	小さじ1
A しょうゆ	大さじ2
料理酒	大さじ1
生姜	12g

<作り方>

- ①生鮭はひと口大に切り酒を振りかけ10分おく。キッチンペーパーで水気を拭き小麦粉をまぶす。
- ②舞茸はひと口大、えのき茸は石づきを切り取り長さを半分に切る。厚揚げはひと口大、三つ葉は3cmに切る。
- ③生姜はみじん切りにする。Aを合せる。
- ④フライパンにごま油をいれ、舞茸、えのき、厚揚げを並べて火にかけて焼きつけ、裏返して反対側も焼きつけて取り出す。
- ⑤同じフライパンにごま油を入れ、生鮭を皮目を下にして焼き、火が通ったらきのこと厚揚げを戻し、Aの調味料を加えてなじませる。
- ⑥器に盛り、三つ葉を添える。

ジャーマンポテト	
4人分	
じゃがいも	240g
たまねぎ	80g
ベーコン	20g
ピーマン	30g
塩	1.0g
コンソメ	4.0g
黒こしょう	少々

<作り方>

- ①じゃがいもは皮付きのまま乱切りにして茹でる。
- ②玉ねぎは、じゃがいもと同じくらいの大きさに切る。ベーコンは2~3cm長さに切る。
- ③ピーマンは種を取り乱切りにする。
- ④鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出て来たら玉ねぎ、ピーマンを加え、焦げないように混ぜながら炒める。
- ⑤玉ねぎに焼き色が付いたらじゃがいもを入れ、塩こしょうを加え、器に盛る。

1人分の栄養価

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g
鮭の香り焼き	194	19.7	9.2	2.5	1.4
ジャーマンポテト	77	1.9	2.1	1.3	0.7

「DHA」「EPA」を減らさない調理のポイント

「DHA」「EPA」ともに最大の弱点が壊れやすいということ。

最も効率よく摂れるのが生（刺身）の状態です。加熱するとどんどん流出し「焼く」「煮る」は生の80%、「揚げる」は生の50%。栄養をしっかりと取るポイントは下記の通りです。

- ★旬の魚を生（刺身）で食べる。
- ★加熱する場合は、ホイル焼きにするなど脂が逃げないようにする。
- ★缶詰を利用する場合は、汁まで利用するとよい。

脳卒中予防レシピ

サバのカレーマリネ	
4人分	
サバ	70g×4切れ
塩	1.2g
小麦粉	27g
カレー粉	2g
ピーマン	1個
にんじん	40g
玉ねぎ	80g
A 砂糖	13.5g
しょうゆ	36.0g
酢	30g
塩	1.0g
サラダ油	20g

<作り方>

- ①サバは水気を拭き、食べやすい大きさに切る。カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせ、サバの両面に薄くつける。
- ②ピーマン、にんじんは干切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③Aの混ぜ合わせてマリネ液を作り、②の野菜を浸しておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱してサバを入れて両面を焼く。熱いうちにマリネ液に浸けて味がなじむまで置き、器に盛る。

かぼちゃのサラダ	
4人分	
かぼちゃ	200g
玉ねぎ	50g
レーズン	20g
バター	6g
しょうゆ	4g
くるみ(無塩)	10g

<作り方>

- ①かぼちゃは3cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。レーズンは熱湯に浸けて戻し、くるみは粗刻みにする。
- ②かぼちゃを茹で、竹串をさして柔らかくなったら火からおろして水気を切る。熱いうちにレーズン、たまねぎ、バター、しょうゆを加えて混ぜる。
- ③器に盛り、刻んだくるみを散らす。

1人分の栄養価

	エネルギー Kcal	脂質 g	食物繊維 総量 g	食塩相当量 g
サバのカレーマリネ	249	13.7	1.1	2.1
かぼちゃのサラダ	111	4.8	2.5	0.2

「DHA」「EPA」を減らさない調理のポイント

「DHA」「EPA」ともに最大の弱点が壊れやすいということ。

最も効率よく摂れるのが生(刺身)の状態です。加熱するとどんどん流出し「焼く」「煮る」は生の80%「揚げる」は生の50%。栄養をしっかり取るポイントは下記の通りです。

- ★旬の魚を生(刺身)で食べる。
- ★加熱する場合は、ホイル焼きにするなど脂が逃げないようにする。
- ★缶詰を利用する場合は、汁まで利用するとよい。