

# 脂質を考えた食事！

## インゲンの肉巻き

豚ロースでインゲンとエリンギを巻いています。脂質の多い肉は、野菜やキノコでボリュームを出すようにしましょう。野菜に多く含まれる食物繊維にはコレステロールや中性脂肪を排出させる働きがあるので、一緒に摂れるメニューが望ましいですね。

## レタスの粉チーズサラダ

冷蔵庫の片隅で忘れられている粉チーズはありませんか？今回は粉チーズとオリーブオイルを調味料として使用しました。あと一品野菜が欲しいときに 5 分程度でできますよ。

## グリンピースご飯

グリンピースと魚肉ソーセージと一緒に炊き込みました。彩りに飾った卵そばろは湯煎で作ったので油は不使用です。魚肉ソーセージからダシが出るので味付けは塩と酒のみになっています。

## 桜大福

食紅を使用せず、桜リキュールで求肥に色付けました。和菓子に多く含まれる糖質は、消化される過程で中性脂肪に合成されます。そのため中性脂肪が気になる方は脂質だけでなく、糖質の摂り過ぎにも気をつけましょう！

## 長芋真薯のお吸い物

長芋と豆腐を使用して、ふんわりした真薯を作りました。脂質を控えた食事はどうしても物足りなさを感じやすいので、低カロリーの食品でボリュームを出しましょう。

