

## 中性脂肪を楽しみながら減らす

島本 卓

私は、いつもお世話になっている内科の先生に「中性脂肪も値が高い」と半年前に言われました。食生活には気をつけていると思っていましたが、数字で出てしまうと残念な気持ちになりました。脂肪肝のままでは後に危険な状態になる。それは、分かってはいました。しかし、食べることに制限かける辛さから、食べ過ぎていたのかもしれませんが。ということからナイスボディーを取り入れるために、中性脂肪を楽しみながら避けるメニューを考えてみました。

「中性脂肪」に効果があるのが、EPA と DHA、玉ねぎを同時に摂取することです。そこで鯖水煮缶を使いながら、ボリュームと栄養に満足しながら食べられるメニューを紹介したいと思います。

今回のメニューは「鯖カレーとチョレギサラダ」です。とても簡単ですので、一度作ってみてください。準備するもの（具材、調味料）は、（写1、写2）を見てください。

### 調理工程 鯖カレー

- ⑥ 鍋に水を半分、玉ねぎ、人参、ミックスベジタブルを入れ（炒めない）、茹でていきます（弱火10分）。鍋蓋をしながら低温調理でじっくり煮込むがポイント。
  - ⑦ ①が茹であがれば、トマト缶をいれ浮いてきたものを取ります。焼肉のタレ、バター、カレーパウダーを入れて煮込みます。とろみが出てくれば鯖水煮缶（水ごと）入れて煮込みます。
  - ⑧ ②がポコポコになってきたら、カレールウを入れ混ぜればトータル35分くらいで完成。
- ※炒めず、水から均等に火を通すと甘みが出てきます。

### 調理工程 チョレギサラダ

- ① わさび菜を食べやすい大きさに切る。調味料を合わせてあえるだけ。もみのりを最後に載せて完成。



写1 鯖カレーの準備するもの



写2 チョレギサラダで準備するもの

### 鯖カレー材料3人前

ミックスベジタブル お好み 玉ねぎ お好み  
 人参 お好み バター 小さじ半分 トマト缶 1缶  
 焼肉タレ 20cc カレーパウダー 小さじ2杯  
 カレールウ メーカー・量お好み

### チョレギサラダ材料2人前

わさび菜 袋半分 もみのり お好み  
 鶏がらスープ顆粒 小さじ半分（熱湯小さじ半分で  
 とかす）ごま油 小さじ1杯 ポン酢 大さじ2杯  
 （醤油・酢 大さじ1ずつでも可）



完成 写真