

メタボリックシンドロームを予防しましょう!

冬メニュー

寒い時期は台所に立つのもおっくうになりがちですが、風邪など予防するためには、しっかり食べる必要があります。そこで、手軽にできる料理や一品で栄養満点の料理を提案します。ぜひ、お試しください。



- 朝食 ごはん 納豆
簡単ナムル 味噌汁
- 昼食 具たくさん煮込みうどん
いちごヨーグルト
- 夕食 雑穀ごはん カキフライ
ふるふき大根 小松菜とえのきの煮浸し
みかん

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6 つ	6 つ	4 つ	2 つ	2 つ



熱量 2112 kcal 脂質 49.3 g たんぱく質 73.6 g 加鈣 717 mg 塩分 10 g (麵の汁も含む)

献立

ごはん 200g
納豆 40g
簡単ナムル
味噌汁(にらの卵とじ)

朝食

あっとい
間の一品

間食 カカオ



材料(1人分)

簡単ナムル
もやし……………50g
きゅうり……………5g
塩……………0.5g
ごま油……………小さじ1/2
赤唐辛子(粉)……………少々

味噌汁(にらの卵とじ)
にら……………20g
卵……………1/2個
味噌……………大さじ1/2
だし汁……………150cc

ごはん **主食** 2つ
納豆 **主菜** 1つ
もやしのナムル
副菜 1つ

味噌汁
…野菜の“1つ”は70g。
1人分20gしか使われていないので、副菜“1つ”とは数えません。
カカオ(間食) **牛乳** 1つ



(もやしのナムルの作り方)

もやし(1/4袋)をさっと洗い、耐熱皿にのせラップをかけて電子レンジで加熱する。
もやしが冷めたら、塩、ごま油、赤唐辛子(粉)を混ぜ合わせる。
にらやあさつきを加えると彩りがよくなります。

熱量 647 kcal 脂質 15.0 g たんぱく質 24.3 g 加鈣 220 mg 塩分 2.5 g

昼食

献立

具だくさん
煮込みうどん

いちごヨーグルト (いちご 80g ヨーグルト 100g)
お茶

一品で
栄養満点



材料 (1人分) 具だくさん煮込みうどん

うどん(茹).....300g	植物油.....小さじ1
鶏もも肉.....50g	味噌.....大さじ1(18g)
ごぼう.....30g	しょうゆ、みりん
にんじん.....15g各小さじ1/2
かぼちゃ.....30g	酒.....小さじ1
しめじ.....30g	だし汁.....350cc
ほうれん草.....30g	
長ねぎ.....20g	

(具だくさん煮込みうどんの作り方)

材料を切る。

鶏肉：2cmの角切り にんじん：半月切り ごぼう：ささがき
かぼちゃ：いちょう切り しめじ：石づきを除き小房に分ける
長ねぎ：斜め切り ほうれん草：ゆでて3～4cmの長さに切る
鍋に油を入れ熱し、鶏肉、にんじん、ごぼうを炒め、だし汁を入れて煮る。野菜が柔らかくなってきたら、かぼちゃ、しめじを加え、かぼちゃが柔らかくなったなら、調味料を入れ、うどん、長ねぎ、ほうれん草も加えてひと煮立ちさせる。

具だくさん
煮込みうどん

主食 2つ
副菜 2つ
主菜 1つ
いちごヨーグルト
牛乳・乳製品 1つ
果物 1つ



熱量 694 kcal 脂質 17.6 g
たんぱく質 28.1 g 加鈣 232 mg
塩分 4.2 g (麵の汁も含む)

夕食

献立

雑穀ごはん 200g
カキフライ
ふるふき大根
小松菜とえのきの煮浸し
みかん 1個

材料 (1人分)

ふるふき大根	小松菜とえのきの煮浸し
大根.....100g	小松菜.....40g
だし汁.....300cc	えのき茸.....10g
	油揚げ.....10g
味噌.....大さじ1/2	だし汁.....50cc
みりん.....小さじ1	しょうゆ.....小さじ1
大根をゆでた汁.....小さじ1	みりん.....小さじ1/2
ゆず皮.....少々	

(ふるふき大根の作り方)

大根は厚めに皮をむき、(面取りをするとさらに良い)だし汁で弱火でコトコト煮る。
味噌、みりんをあわせ、大根をゆでた汁で程よい固さにのばす。
煮上がった大根の上に味噌をのせ、ゆずを飾る



美味しいみそ
が“みそ!”

ごはん

主食 2つ
カキフライ
副菜 1つ
ふるふき大根
副菜 1つ
小松菜とえのきの
煮浸し 副菜 1つ
みかん
果物 1つ



熱量 771 kcal 脂質 16.7 g たんぱく質 21.2 g 加鈣 265 mg 塩分 3.3g