

# メタボリックシンドロームを予防しましょう!

## 夏メニュー



### 《朝食》

- ・にらと納豆のお好み焼き
- ・トマトサラダ
- ・アイスカフェオレ
- ・ぶどう

### 《昼食》

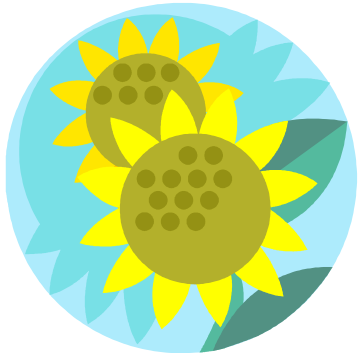
- ・ごはん
- ・鯖のカレー風味焼き
- ・かぼちゃといんげんのごま和え
- ・モロヘイヤと赤ピーマンのポン酢かけ
- ・桃

### 《夕食》

- ・ごはん
- ・豚肉のたたき風
- ・高野豆腐とにらのきんぴら風煮
- ・かんぴょうのみそ汁

食欲のない暑い時期こそ、規則正しくバランスのとれた食生活を送ることが大切です。

まずとりたいのはたんぱく質。たんぱく質は体をつくる上で重要な栄養素のひとつで、様々な抵抗力もつけてくれます。この時期は良質のたんぱく質を肉、魚、卵、牛乳・乳製品、納豆などからバランスよくとることを心がけましょう。



主食	副菜	主菜	牛乳 ・乳製品	果物
5 つ	8 つ	6 つ	2 つ	2 つ



熱量 2059 kcal

脂質 61 g

たんぱく質 76 g

加糖 768 mg

塩分 7.6 g

# 朝食

## 献立

にらと納豆のお好み焼き

トマトサラダ

アイスカフェオレ

ぶどう

### 材料（1人分）

#### にらと納豆のお好み焼き

納豆……………40g

にら……………20g

キャベツ……………80g

薄力粉……………50g

片栗粉……………10g

卵……………8g

サラダ油……………20g

ちりめんじゃこ……………5g

ソース……………25g

#### トマトサラダ

トマト……………100g

オクラ……………30g

塩……………少々

#### アイスカフェオレ

牛乳……………200cc

インスタントコーヒー……………少々

#### ぶどう

巨峰……………10粒



#### にらと納豆のお好み焼き

主食 1つ

副菜 1つ

主菜 2つ

#### トマトサラダ

副菜 2つ

#### アイスカフェオレ

牛乳 2つ

#### ぶどう

果物 1つ



### （にらと納豆のお好み焼きの作り方）

キャベツは縦切り、にらは1～2cmに切る。

ボールに粉、卵、だし汁を加えて生地をつくり、とじゃこ2/3量と納豆を加えて混ぜる。

フライパンに油を流し、残りのじゃこを全体に散らす。両面をこんがり焼く。

熱量 681 kcal

脂質 23 g

たんぱく質 25 g

加糖 478 mg

塩分 2.6 g

# 昼食

## 献立

ごはん  
**鯖のカレー風味焼き**  
 かぼちゃといんげんのごま和え  
 モロヘイヤと赤ピーマンのポン酢かけ  
 桃

### 材料（1人分）

#### 鯖のカレー風味焼き

鯖 ……70g  
 カレー粉 ……1.5g  
 白ワイン ……7g  
 塩 ……0.8g  
 オリーブオイル ……8g  
 レモン ……1/8個

#### かぼちゃといんげんのごま和え

かぼちゃ ……60g  
 いんげん ……10g  
 すりごま ……2g  
 さとう ……3g  
 しょうゆ ……2g  
 みそ ……3g

#### モロヘイヤと赤ピーマンのポン酢かけ

モロヘイヤ ……30g  
 赤ピーマン ……20g  
 生椎茸 ……2枚  
 ポン酢 ……8g  
 酢 ……2.5g  
 からし ……少々

ごはん ……200g

桃 ……1/2個

### （鯖のカレー風味焼きの作り方）

鯖は皮目に斜め格子の切り込みを入れる。  
 ボールに調味料とオリーブオイルを合わせ、 を入れ10～20分おく。  
 温めておいたグリルで弱火で6～7分焼く。



ごはん  
**主食** 2つ

鯖のカレー風味焼き  
**主菜** 2つ

かぼちゃといんげんのごま和え  
**副菜** 1つ

モロヘイヤと赤ピーマンのポン酢かけ  
**副菜** 1つ

桃  
**果物** 1つ



熱量 707 kcal    脂質 18 g    たんぱく質 24 g    カルシウム 156 mg    塩分 1.9 g

# 夕食

## 献立

ごはん  
 豚肉のたたき風  
 高野豆腐とにらのきんぴら風煮  
 かんぴょうのみそ汁

### 材料（1人分）

#### 高野豆腐とにらのきんぴら風煮

高野豆腐……………1 / 2枚  
 つきこんにゃく……………30g  
 ニラ……………20g  
 にんじん……………10g  
 干し椎茸……………1g  
 (戻し汁…25～30cc)  
 ごま油……………3g  
 しょうゆ……………小さじ1/2  
 みりん……………小さじ1/4  
 めんつゆ……………小さじ1

#### 豚肉のたたき風

豚ロース薄切り……………70g  
 酒……………小さじ1  
 玉ねぎ……………20g  
 大葉……………1枚  
 きゅうり……………30g  
 わかめ……………10g  
 ミニトマト……………2個  
 根生姜……………少々  
 しょうゆ……………大さじ1/2  
 酢……………大さじ1/2

#### かんぴょうのみそ汁

かんぴょう……………3g  
 みょうが……………5g  
 なす……………25g  
 みそ……………8g

ごはん……………200g



ごはん

主食 2つ

豚肉のたたき風

副菜 1つ

主菜 2つ

高野豆腐とにらのきんぴら

風煮

副菜 1つ

かんぴょうのみそ汁

副菜 1つ



### （高野豆腐とにらのきんぴら風煮の作り方）

高野豆腐は水に戻し、平らに半分にし、さらに縦半分にし、拍子切りにする。つきこんにゃく、にらは3～4cm、にんじんは太めのせん切り、干しいたけは戻してせん切りにする。

鍋（フライパンでもよい）にごま油を熱し、にんじん、こんにゃく、高野豆腐、しいたけの順に炒め、調味料を加え煮る。

味がとおりきる前にニラを入れ、ひと炒めしたら火からおろす。

熱量 671 kcal      脂質 20 g      たんぱく質 27 g      加鈉 134 mg      塩分 3.1 g