

# 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》

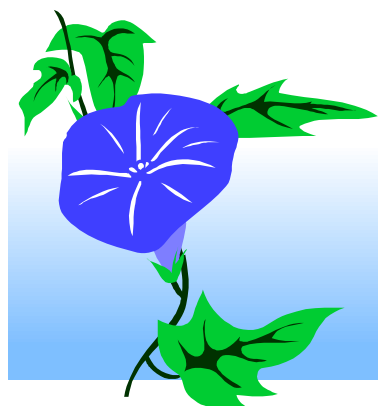
- ・トースト
- ・トマトオムレツ
- ・サラダ
- ・牛乳
- ・メロン

《昼食》

- ・焼き肉どんぶり
- ・にらのナムル
- ・すいか

《夕食》

- ・切り干し大根の炊き込みご飯
- ・夏野菜のチーズ焼き
- ・たことトマトのマリネ



食生活の中で、不足しがちとなっている野菜。

夏の緑黄色野菜は、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、カロチンなど、夏バテを予防するために必要なビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

野菜は1日350g以上とるよう、心がけましょう。

主食	副菜	主菜	牛乳 ・乳製品	果物
5つ	7つ	6つ	3つ	2つ



熱量 2020 kcal

脂質 64 g

たんぱく質 80 g

加減 671 mg

塩分 7.6 g

# 朝食

## 献立

- トースト
- トマトオムレツ
- サラダ
- 牛乳
- メロン



### 材料(1人分)

<b>トマトオムレツ</b>		<b>サラダ</b>	<b>トースト</b>
卵……………1個	レタス……………20g	食パン……………6枚切1枚半	ブルーベリージャム ……………大さじ1/2
トマト……………50g	きゅうり……………20g	マーガリン……………6g	
牛乳……………小さじ2	プチトマト……………2個	牛乳……………200cc	
バター……………5g	ドレッシング……………小さじ2	メロン……………1/4個 (100g)	
塩……………0.5g			
こしょう……………少々			

### (トマトオムレツの作り方)

トマトは種をとり、角切りにする。  
 ボールに卵を割りほぐし、牛乳、塩、こしょうを入れる。  
 フライパンにバターを溶かし、トマトを炒め、そこに を入れ、オムレツを焼く。

トースト	
主食	1つ
トマトオムレツ	
副菜	1つ
主菜	1つ
サラダ	
副菜	1つ
牛乳	
牛乳	2つ
メロン	
果物	1つ



熱量 751 kcal    脂質 32 g    たんぱく質 26 g    加シム 376 mg    塩分 2.6 g

## 昼食

### 献立

#### 焼き肉どんぶり

にらのナムル  
すいか



#### 材料(1人分)

##### 焼き肉どんぶり

ごはん……………200g  
かめま牛もも薄切り肉……………70g  
しょうゆ……………大さじ1/2  
みりん……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1/4  
さやいんげん……………30g  
もやし……………50g  
にんじん……………20g  
にんにく……………少々  
ごま油……………小さじ1/2  
しょうゆ……………4g  
油……………小さじ1

##### にらのナムル

にら……………40g  
生しいたけ……………10g  
しょうゆ……………4g  
酢……………大さじ1/4  
ごま油……………小さじ1/4  
赤とうがらし……………適量

すいか……………100g

##### 焼き肉どんぶり

主食 2つ  
副菜 1つ  
主菜 2つ

##### にらのナムル

副菜 1つ

##### すいか

果物 1つ



#### (焼き肉どんぶりの作り方)

牛肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆ、みりん、砂糖で下味をつける。  
さやいんげんは筋をとり、斜め切りにする。もやし、せん切りにしたにんじんは、それぞれ電子レンジで火を通し、にんにく、ごま油、しょうゆで下味をつける。  
牛肉を油で炒め、残ったつけ汁を加え、味をからめる。  
器にごはんを盛り、 を乗せる。

熱量 597 kcal 脂質 16 g たんぱく質 21 g 加減 40 mg 塩分 2.0 g

# 夕食

## 献立

切り干し大根の炊き込みご飯  
夏野菜のチーズ焼き  
たことトマトと生湯波のマリネ

### 材料（1人分）

#### たことトマトと生湯波のマリネ

たこ……………50g  
トマト…………大 1/2 個  
生湯波……………30g  
青じそ……………1.5 枚  
サラダ油………… 小さじ1  
酢……………小さじ1  
塩……………0.5g  
粗挽きこしょう…少々

#### 切り干し大根の炊き込みご飯

米……………1/2 合  
切り干し大根……………7g  
グリーンピース(ゆで)・20g  
しょうゆ……………大さじ1/3  
酒……………大さじ1  
だし汁……………100cc

#### 夏野菜のチーズ焼き

なす……………1/2 本  
グリーンアスパラガス……………1本  
みそ……………小さじ1  
みりん……………小さじ1  
ピザ用チーズ(スライス)……………1枚



切り干し大根の炊き込み  
ご飯  
主食 2つ  
副菜 1つ

夏野菜のチーズ焼き  
副菜 1つ  
牛乳 1つ

たことトマトと生湯波の  
マリネ  
副菜 1つ  
主菜 3つ



### （たことトマトと生湯波のマリネの作り方）

たことトマトは、それぞれ、乱切りにする。  
酢とサラダ油を泡立て器でよく混ぜ合わせてフレンチドレッシングを作り、塩・粗挽きこしょうで味を整える。  
器に盛り、適当な大きさに切った生湯波をのせ、せん切りの青じそを飾る。

熱量 672 kcal 脂質 16 g たんぱく質 33 g 加減 255 mg 塩分 3.0 g