

# 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

冬は、寒くて体が縮こまりがち。

寒さでおいしさの増した野菜を、けんちん汁や鍋にしてたっぷりとりましょう!

体の芯から温まります。



朝食 ごはん 目玉焼き  
大根の葉とじゃこの炒め物

昼食 チーズトースト トマト味のポトフ  
ミルクティー りんご

夕食 ごはん 焼き魚 白菜鍋  
いちご

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6 つ	7 つ	5 つ	2 つ	2 つ



熱量 1988 kcal

脂質 51.1 g

たんぱく質 74.6 g

加鈣 713 mg

塩分 9.4 g

### 朝食

#### 献立

ごはん 200 g  
目玉焼き  
大根の葉とじゃこの炒め物  
けんちん汁

#### 材料(1人分)

大根とじゃこの炒め物  
大根・葉……………30 g  
ちりめんじゃこ……………5 g  
ごま油……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1

#### けんちん汁

豆腐……………30 g  
大根……………20 g  
さといも……………40 g  
人参……………10 g  
ねぎ……………20 g  
こんにゃく……………20 g  
植物油……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
みりん……………小さじ1/2  
だし汁……………180 cc



ごはん **主食** 2つ  
目玉焼き **主菜** 1つ  
大根の葉とじゃこの炒め物  
…野菜の“1つ”は70g。  
1人分30gしか使われていないので、副菜“1つ”とは数えません。  
けんちん汁 **副菜** 2つ

#### (大根の葉とじゃこの炒め物の作り方)

大根の葉をゆで、水けを切って1cm長さに切る。  
フライパンにごま油を熱し、大根の葉、ちりめんじゃこを炒める。  
最後にしょうゆを加える。

熱量 631 kcal

脂質 15.9 g

たんぱく質 20.5 g

加鈣 267 mg

塩分 2.9 g

## 昼食

### 献立

チーズトースト  
トマト味のポトフ  
ミルクティー（牛乳 100 cc）



煮込むだけの  
簡単料理

### 材料（1人分） トマト味のポトフ

じゃがいも……………1/2個（50g） コンソメスープ……………150cc  
人参…………… 30g ・固形コンソメ1/2個  
玉ねぎ……………小1/2個（60g） ・水150cc  
ソーセージ……………2本（40g） トマトホール缶……………50g  
ブロッコリー…………… 1房 塩……………少々  
煮込む時にローリエを1枚入れると香りよく本格的な味になります

### （トマト味のポトフの作り方）

材料を切る。  
じゃがいも：皮をむいて半分に切る にんじん：乱切り  
玉ねぎ：くし型に切る ブロッコリー：小房に分けゆでる  
鍋に分量の水、固形コンソメスープの素、じゃがいも、人参、  
玉ねぎ、ソーセージを入れ煮る。  
じゃがいもが柔らかくなったらトマトを入れ、1分程度煮る。  
皿に盛りつけ、ゆでたブロッコリーを飾る。

熱量 581 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 24.6 g  
加鈉ム 309 mg 塩分 3.7 g

チーズトースト  
主食 1つ  
牛乳・乳製品  
1つ  
トマト味のポトフ  
副菜 3つ  
主菜 1つ  
ミルクティー  
牛乳・乳製品  
1つ  
りんご 果物 1つ



## 夕食

### 献立

ごはん 250g  
焼き魚（さば60g）  
白菜鍋  
いちご

白菜、豚肉をつめて煮るだけ！  
体はぽっかぽか



（白菜鍋は2人分で作りました）

### 材料（2人分）

#### 白菜鍋

白菜……………200g だし汁……………400g  
豚もも肉…………… 60g 日本酒……………40cc  
水菜…………… 40g 塩……………2g  
ゆず皮……………少々 つけ汁  
しょうゆ……………大さじ2  
ゆずのしぼり汁…大さじ2

### （白菜鍋の作り方）

白菜はバラさず5cm位の長さに切る  
土鍋に白菜の形をくずさないように入れ、葉と葉の間に豚肉  
をはさむように入れる。  
水菜を5cm位の長さに切り上に乗せる  
白菜鍋にだし汁、日本酒、塩を加えふたをして中火で煮る

熱量 771 kcal 脂質 16.7 g たんぱく質 21.2 g 加鈉ム 265 mg 塩分 3.8 g

ごはん  
主食 2.5つ  
焼き魚 主菜 2つ  
白菜鍋 副菜 2つ  
いちご 主菜 1つ  
果物 1つ

