

1日に何を・どれだけ食べたらいいの？

季節の変わり目免疫力アップ。 1日メニュー

発酵食品と食物繊維を一緒にとり、より効果的に腸内環境を改善

栄養指導/管理栄養士・食生活アドバイザー 宗像伸子

※材料、エネルギー量、食塩量は1人分です。

・キャベツと麩の味噌汁

材料	作り方
キャベツ 30g	①キャベツは短冊に切る。
麩 1g	②麩は水で戻しておく。
だし 100cc	③だしをあたため、キャベツが柔らかくなるまで煮る。②を入れ、味噌を溶き入れる。
味噌 小さじ1	

・おろし納豆

材料	作り方
納豆 40g	①大根はおろし、軽く水気を切る。あさつきは小口に切る。
大根 40g	②納豆を混ぜ、しょうゆ、からし、①を加えて和える。
あさつき 2g	
しょうゆ 小さじ2/3	
からし 少々	

ヨーグルト 100g

ごはん 200g

朝食

・里いもとひじきの炒め煮

材料	作り方
里いも 60g	①里いもは皮をむき、縦半分になり、1cm厚さに切る。
ひじき 3g	②ひじきはたっぷりの水で戻す。
にんじん 10g	③にんじんは短冊に切る。
油 小さじ3/4	④鍋に油を熱し、①～③を炒める。だしを入れて3～4分煮、砂糖、しょうゆを入れて調味し、柔らかくなるまで煮る。
だし 70g	
砂糖 小さじ2/3	
しょうゆ 小さじ1弱	

エネルギー 596kcal
食塩 2.5g

・春キャベツのサラダ

材料	作り方
キャベツ 70g	①キャベツは茹でて、ざく切りにする。
にんじん 10g	②にんじんは3cm長さの短冊に切り、茹でる。
ベーコン 5g	③ベーコンは1cm幅に切り、フライパンで炒め、カリカリにする。
フレンチドレッシング 大さじ1	④①～③をフレンチドレッシングで和えて、器に盛る。

・ほうれん草としめじのくるみ和え

材料	作り方
ほうれん草 60g	①ほうれん草は熱湯で茹で、水に取って冷まし、水気を切り、4cm長さに切る。
しめじ 10g	②しめじは小房に分けてグリルで焼く。
くるみ 4g	③くるみはすり鉢でなめらかにすり、砂糖、しょうゆ、だしを加えてすり混ぜ、①と②を和える。
砂糖 小さじ1/3	
しょうゆ 小さじ1/2	
だし 小さじ1	

・豚肉のしょうが焼き

材料	作り方
豚もも肉薄切り 70g	①しょうゆ、みりん、おろししょうがを合わせ、豚肉を漬ける。
しょうゆ 小さじ1	②フライパンに油を熱し、豚肉を広げて入れ、両面に焼き色がついたら漬け汁を加えてからめるように焼く。食べやすい大きさに切る。
みりん 小さじ1/2	③器にサラダ菜を敷いて②を盛り、ミニトマトを添える。
しょうが 3g	
油 小さじ3/4	
サラダ菜 10g	
ミニトマト 15g	

・若竹煮

材料	作り方
茹でたけのこ 60g	①茹でたけのこは穂先はくし形に切り、残りは1cm厚さの半月に切る。
わかめ 15g	②わかめは水にしぼり漬けて塩抜きをし、食べやすい大きさに切る。
だし 60cc	③鍋にだし、みりん、しょうゆを入れてあたため、①を入れて4～5分煮、②を加えて少し煮る。
みりん 小さじ1/3	④器に③を盛り、木の芽を添える。
しょうゆ 小さじ1/2	
木の芽 少々	

・かき玉汁

材料	作り方
卵 20g	①だしをあたため、しょうゆで調味し、水溶性片栗粉でとろみをつける。沸騰したら火を弱め、溶き卵を細く流す。
糸みつば 5g	②みつばを2cmに切り、①に添える。
だし 100cc	
食塩 0.4g	
しょうゆ 小さじ1/6	
片栗粉 小さじ1/3	

夕食

エネルギー 619kcal
食塩 2.8g



昼食

エネルギー 787kcal
食塩 3.0g

