

皆さん、お節料理に飽きたら何を食べていたいですか？  
今回は、お節料理に飽きた際に食べたいメニューとアレンジの仕方についてご紹介します。

お節料理に飽きたとき  
食べたくなるメニューランキング

(Copyright ©2022 美的生活 | 女性に向けての美容・健康・ライフスタイルのお役立ち情報！より)

トッピングと組み合わせで  
栄養強化！

- 11日 マカロニサラダの日
- 17日 おむすびの日
- 22日 カレーの日
- 25日 中華まんの日

中華まんの  
素朴なギモン

中華まんとは？

肉まんに限らず、  
餡まん、ピザまん、  
カレーまんなど  
全ての中華まんの総称

肉まんとは？

具に豚肉以外の肉を  
使用している中華まん

豚まんとは？

具に“豚肉”を使用  
している中華まん

<中華まん1個あたり>

エネルギー：242kcal  
タンパク質：9.3g  
脂質：4.7g  
塩分：1.0g

中華まん1個で  
栄養満点！



1 ラーメン



エネルギー：434kcal  
タンパク質：20.4g  
脂質：8.8g  
塩分：2.3g(汁残す)



2 カレーライス



エネルギー：573kcal  
タンパク質：14.0g  
脂質：17.7g  
塩分：2.7g



3 お寿司(8貫),(お刺身)



エネルギー：342(208)kcal  
タンパク質：23.3(32.3)g  
脂質：5.8(3.8)g  
塩分：3.0(1.8)g



焼き豚ラーメン



エネルギー：525kcal  
タンパク質：28.7g  
脂質：14.5g  
塩分：2.8g(汁残す)



コロッケカレー



エネルギー：671kcal  
タンパク質：16.8g  
脂質：20.6g  
塩分：3.1g



寿司(4貫)



エネルギー：353(350)kcal  
タンパク質：23.1(42.5)g  
脂質：10.0(10.8)g  
塩分：3.5(3.4)g

茶碗蒸し



余ったお節の具材を使った”チャーハン”

<<材料>>(2人前)

- ・ご飯 300g
- ・焼き豚 3枚
- ・伊達巻き 4切れ
- ・蒲鉾 3切れ
- ・鶏ガラスープの素 小匙1
- ・ごま油 大匙1
- ・しょうゆ 小匙1



<<作り方>>

- ① 材料(焼き豚、伊達巻き、蒲鉾)は全て細かく切る。
- ② フライパンに油をひき、具材を炒め、ご飯も入れて炒める。
- ③ よく混ぜたら、鶏ガラスープの素と醤油で味を調える。

<1人前あたり>

エネルギー：447kcal  
タンパク質：20.2g  
脂質：8.4g  
塩分：3.1g



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。