

1食 684kcal の食事事例



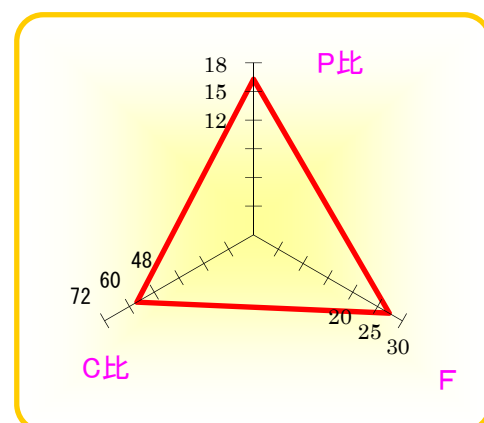
主食	さらしやぶソーメン
副菜 1	空也蒸し
副菜 2	なすの直火焼き
デザート	バナナオレ

1食分の栄養価

エネルギー	684kcal
たんぱく質	28,9g
脂質	21,7g
カルシウム	217mg
鉄	2,4mg

ビタミン A	153 μg
ビタミン B1	0,57mg
ビタミン B2	0,54mg
ビタミン C	32mg
コレステロール	155mg
食物繊維	5,8g
食塩	3,6g

PFC 比率 (%)



主食 さらしやぶソーメン



(材料)	(g)
ひやむぎ(茹でたもの)	220
豚ロース・皮下脂肪なし	40
ミニトマト	30
きゅうり	30
サニーレタス	10
かいわれ大根	5
ごまドレッシング	20

〈作り方〉

- ① きゅうりはせん切りにする。ミニトマトは半分に切る。サニーレタスは食べやすい大きさに切る。かいわれ大根は、根を切り落とす。
- ② 豚ロースを熱湯にくぐらせ、肉の色が変わったら冷水にとる。
- ③ そうめんは多めのお湯で茹でたら、ザルにあげ、冷水でよく洗い、水気を切る。
- ④ 水気を切ったそうめんを皿に盛り、その上にかいわれ大根、ミニトマト、サニーレタス、きゅうり、豚肉を飾り、ごまドレッシングをかける。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
459	17,2	14,0	1,2

副菜1 空也蒸し



(材料) (g)

卵	25
かつお・昆布だし	75
みりん	0.9
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	1.9
木綿豆腐	25
ぶなしめじ	10
(餡材料)	
かつお・昆布だし	100
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	3.5
じゃがいもでん粉	3

〈作り方〉

- ① 卵を割りほぐし、冷ました煮出し汁を泡立てないように混ぜる。さらにみりん、塩、しょうゆを加えて混ぜたら、裏ごしをする。
- ② 豆腐、しめじを茶碗に入れ、①の卵液を注いだら(蓋はしない)、沸騰した蒸し器で蒸す。初めの数分は強火にし、あとは弱火にして15分程蒸す。
- ③ あんを作る。煮出し汁を火にかけ、塩、しょうゆを加える。煮立ったら、水で溶いておいたデンプンを加えて混ぜ、火を通す。
- ④ 蒸しが終わった②に③のあんをかける。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
77	5.9	3.7	1.8

副菜2 なすの直火焼き



(材料) (g)

なす	70
かつお節	1
根生姜	4
青しそ	0.5
こいくちしょうゆ	3.5

〈作り方〉

- ① 洗ったなすを焼き網で焼き、十分に焦げ目がついたら、冷水につけながら皮をむく。
- ② 生姜はすりおろす。しそはせん切りにする。
- ③ ①のなすを皿に盛り、糸かつお、②のしょうが、しそを飾り、しょうゆをかける。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
23	1.9	0.1	0.5

デザート バナナオレ



(材料) (g)

バナナ	50
レモン果汁	1
普通牛乳	100
上白糖	4

〈作り方〉

- ① バナナを凍らせておく。
- ② ①のバナナ、牛乳、砂糖、レモン汁をミキサーにかける。③コップに注ぐ。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
126	3.9	3.9	0.1