

## 1食 674kcal の食事事例



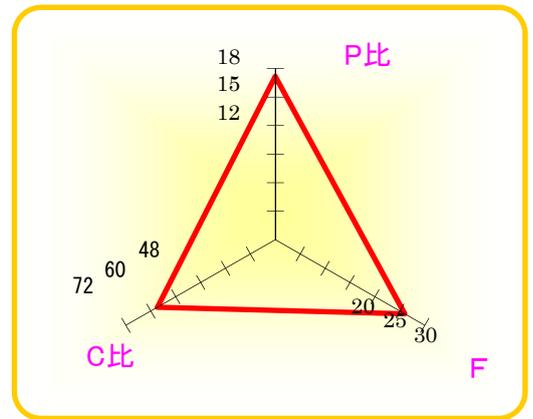
**主食** ごはん  
**汁物** わかめスープ  
**主菜** かつおの香り揚げ  
**副菜①** きのこのうま煮  
**副菜②** 野菜の甘酢漬

### 1食分の栄養価 (1人分)

エネルギー	674kcal
たんぱく質	28.9g
脂質	19.4g
カルシウム	89mg
鉄	3.2mg

ビタミンA	143 μg
ビタミンB1	0.61mg
ビタミンB2	0.51mg
ビタミンC	43mg
コレステロール	35mg
食物繊維	8.6g
食塩	4.8g

### PFC 比率 (%)



### 主食 ごはん 180g (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
303kcal	5.2g	0.8g	0.0g

### 汁物 わかめスープ



#### 材料 (1人分)

乾燥わかめ	10g
根深ねぎ	10g
えのきたけ	5g
こいくちしょうゆ	6g
食塩	0.2g
片栗粉	1g
中華だし	150g

#### 作り方

- ① ワカメは水で戻して食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② えのきたけは、食べやすい長さに切る。
- ③ 鍋でだし汁を熱し、①②を加えて火を通す。
- ④ しょうゆ、塩で調味して、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
18kcal	2.0g	0.1g	1.3g

## 主菜 かつおの香り揚げ



### 材料 (1人分)

かつお生	60g
こいくちしょうゆ	4g
にんにく	2g
しょうが	1g
薄力粉	3g
サラダ油	10g
根深ねぎ	10g
こねぎ	3g
大根	30g
レモン果汁	4g
こいくちしょうゆ	2.5g
一味唐辛子	0.08g

### 作り方

- ① かつおは1.5cm程度の厚さに切り、しょうゆとすりおろしたしょうが、にんにくで漬け込む。
- ② 長ねぎは白髪ねぎにし、こねぎは小口切り、大根はおろして粉唐辛子とまぜておく。
- ③ ①をペーパータオルなどで汁けを拭き、薄力粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- ④ ③を器に盛り、白髪ねぎとこねぎを散らし、大根おろしとレモンを添える。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
220kcal	16.1g	13.9g	1.0g

## 副菜① きのこのうま煮



### 材料 (1人分)

生しいたけ	40g
エリンギ	30g
ぶなしめじ	50g
さやいんげん	10g
混合出汁	10g
こいくちしょうゆ	6g
みりん	8g
酒	8g
片栗粉	2g
ゆずの皮	0.3g

### 作り方

- ① さやいんげんは、すじをとり茹で、斜め薄切りにする。
- ② 生しいたけ、エリンギはひとくち大そぎ切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ 調味料を入れただし汁できのこを煮る。煮立ったところで、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
65kcal	4.4g	0.6g	0.9g

## 副菜② 野菜の甘酢漬



### 材料 (1人分)

キャベツ	40g
きゅうり	20g
にんじん	15g
大根	15g
穀物酢	4g
砂糖	1.5g
食塩	0.5g
ごま油	2g
こいくちしょうゆ	2g
レモン果汁	3g

## 作り方

- ① キャベツはひとくち大に切る。きゅうりは輪切り、大根は薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② ①の野菜をさっと茹でて、熱いうちに調味液に漬け込む。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
68kcal	1.2g	4.1g	1.6g