

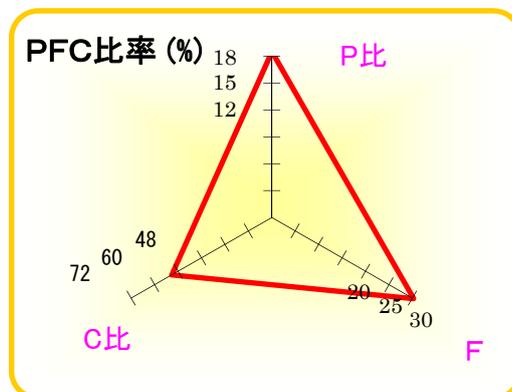
1食 787kcal の食事事例



- 主食 ごはん
- 汁物 玉ねぎと油揚げのみそ汁
- 主菜 豚肉のソテー ゆずこしょうあん
- 副菜1 ひじきの五目煮
- 副菜2 ほうれん草とカリカリじゃこのお浸し

1食分の栄養価

エネルギー	787kcal	ビタミンA	287μg
たんぱく質	36.4g	ビタミンB1	1.08mg
脂質	26.4g	ビタミンB2	0.51mg
カルシウム	164mg	ビタミンC	37mg
鉄	5.1mg	コレステロール	85mg
		食物繊維	8.6g
		食塩	4.0g



主食 ごはん 180g

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
303	5.2	0.8	0

汁物 玉ねぎと油揚げのみそ汁



〈材料〉	(g)
たまねぎ	18
油揚げ	7
あさつき・葉-生	5
かつお・昆布だし	140
米みそ・淡色辛みそ	8

〈作り方〉

- ① 揚げに熱湯をかけ、油抜きした後、短冊に切る。
- ② 玉ねぎをくし形に切る。あさつきを小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を煮立たせ、油揚げ、玉ねぎを加え、火を通す。
- ④ みそを溶き、あさつきを散らす。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
53	3.1	2.8	1.1

主菜 豚肉のソテー ゆずこしょうあん



〈材料〉	(g)
豚・ロース	100
食塩	0.2
大豆油	2
えのきたけ	50
生しいたけ	7
ぶなしめじ	18
さやえんどう	7
大根	13
こいくちしょうゆ	4
みりん・本みりん	5
かつお・昆布だし	70
じゃがいもでん粉	3
ゆず・果皮	1
食塩	0.2
とうがらし	0.5
根深ねぎ・葉、軟白	13

〈作り方〉

- ① 豚肉は筋切りし、塩をふって下味をつける。
- ② えのき茸は下のかたい部分を切り落とし、半分の長さに切り、ほぐす。
- ③ しいたけはいしづきを切り落とし、薄切りにする。しめじはいしづきを切り落とし、小房に分ける。
- ④ さやえんどうは、筋を取り、せん切りにする。大根はすりおろして、軽く水気を絞る。

- ⑤ フライパンに油を熱し、豚肉を 5 分ほど両面焼いたら、アルミホイルですぐに包み、10 分ほどおいて、余熱で火を通す。
- ⑥ ゆずの皮、とうがらしをそれぞれみじん切りにする。
- ⑦ 鍋にだし汁、みりん、しょうゆをいれて火にかけ、えのき、しいたけ、しめじ、さやえんどうを加え、1分ほど煮る。
- ⑧ おろした大根、ゆず、とうがらし、塩を加え、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加える。
- ⑨ 皿に食べやすく切った豚肉を盛り、⑧のあんをかけ、白髪ねぎを飾る。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
333	22.3	21.5	1.1

副菜 1 ひじきの五目煮



〈材料〉 (g)

ひじき・ほしひじき	2
大豆・水煮缶詰	8
板こんにゃく(精粉こんにゃく)	10
にんじん・根、皮つき-生	10
れんこん・根茎-生	8
さやいんげん・若ざや-生	2
車糖・上白糖	2
こいくちしょうゆ	4
かつお・昆布だし	45

〈作り方〉

- ① ひじきを水で戻す。その後、食べやすい大きさに切る。こんにゃくは手綱切りにして、下ゆでする。
- ② にんじん、れんこんは乱切りにする。れんこんは酢水に漬けておく。
- ③ さやいんげんは筋を取り、茹でてから斜めに切る。
- ④ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを入れ、ひじき、こんにゃく、にんじん、れんこん、大豆を加え、汁気がなくなり、にんじん、れんこんに火が通るまで煮る。
- ⑤ 皿に盛り、さやいんげんを飾る。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
35	1.9	0.6	0.8

副菜2 ほうれん草とカリカリじゃこのお浸し



〈材料〉	(g)
ほうれん草	50
しらす干し	10
ごま-乾	0.7
みりん・本みりん	4
こいくちしょうゆ	4
かつお・昆布だし	5
車糖・上白糖	5
清酒・上撰	5

〈作り方〉

- ① フライパンにじゃこを入れて、弱火にかけ、焦げないように注意しながら、カリッとするまで弱火で炒める。
- ② ごまをフライパンで弱火で炒る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を入れてかために茹でて、冷水に取る。その後、水気を絞り、3cm くらいの長さに切る。
- ④ みりん、酒を煮立たせ、弱火にしたら、だし、砂糖を加える。しょうゆを混ぜて、味を調える。
- ⑤ 皿に③を盛り、①と②をふりかけた後、食べる直前に④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)
63	3.9	0.7	1.0