

## 1食 689kcal の食事事例



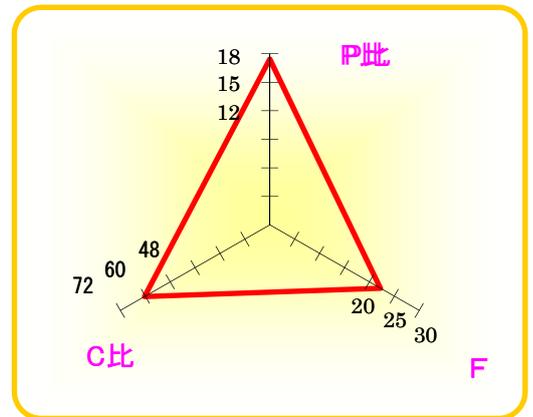
**主食** ごはん  
**汁物** ガスパチョ  
**主菜** あじの青じそはさみ焼き  
**副菜** きのこのさっぱりサラダ  
**デザート** 豆乳パannaコッタ

### 1食分の栄養価 (1人分)

エネルギー	689kcal
たんぱく質	30.0g
脂質	17.0g
カルシウム	26mg
鉄	1.6mg

ビタミン A	194μg
ビタミン B1	0.43mg
ビタミン B2	0.50mg
ビタミン C	94mg
コレステロール	165mg
食物繊維	7.9g
食塩	3.8g

### 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 ガスパチョ



### 材料 (1人分)

トマト	150g
ピーマン	5g
セロリ	10g
たまねぎ	5g
白ワインビネガー	1.5g
はちみつ	2g
食塩	1.4g

### 作り方

- ① トマト、青ピーマン、セロリ、たまねぎを大きめのせん切りにする。
- ② ①と調味料をすべてミキサーに入れ、トロトロになるまで攪拌する。
- ③ 味をみながら調節する。
- ④ 冷蔵庫に入れ、30分程度冷やす。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
39kcal	1.3g	0.2g	1.4g

## 主菜 あじの青じそはさみ焼き



### 材料 (1人分)

まあじ	50g
じゃがいも	30g
たまねぎ	35g
パセリ	1g
しょうが	3g
パン粉	3g
卵	30g
青じそ	6枚
オリーブオイル	5g
レモン汁	15g
食塩	1.5g
こしょう	0.03g
バルサミコ酢	2g

### 作り方

- ① じゃがいも、たまねぎ、パセリ、しょうがをみじん切りにする。
- ② アジを3枚におろし、身をみじん切りにする。
- ③ ①と②をあわせ、パン粉、卵、塩、こしょうを加えよく練る。
- ④ ③を小判型に成型し青じそ2枚ではさむ。
- ⑤ フライパンに油をひき、焼く。
- ⑥ バルサミコ酢、レモン汁をかける。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
211kcal	15.7g	10.2g	1.8g

## 副菜 きのこのさっぱりサラダ



### 材料 (1人分)

	しめじ	25g
	えりんぎ	25g
	赤ピーマン	20g
A	果実酢	1g
	穀物酢	1g
	オリーブオイル	1g
	食塩	0.6g
	こしょう	0.03g

### 作り方

- ① しめじは適当な大きさに割き、エリンギは短冊切りにする。パプリカはせん切りにする。
- ② ①を歯ごたえが残る程度にそれぞれさっと茹でる。
- ③ Aをボールに入れ、よく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ②を③で和える。

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
26kcal	1.8g	1.3g	0.6g

## デザート 豆乳パンナコッタ



### 材料 (1人分)

豆乳	100g
メープルシロップ	10g
白ごま	5g
ゼラチン	2.5g

### 作り方

- ① ごまをする。
- ② 少量の熱湯(80℃程度)にゼラチンをふり入れ、よく溶かしておく。
- ③ 常温の豆乳に、①のごまとメープルシロップ、②を加え、泡が立たないように混ぜる。
- ④ 型を水でぬらし、③を流し入れ、冷蔵庫で2～3時間程度冷やして固める。

**栄養価**

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
110kcal	6.8g	4.8g	0.0g