

## 1食 696kcal の食事事例



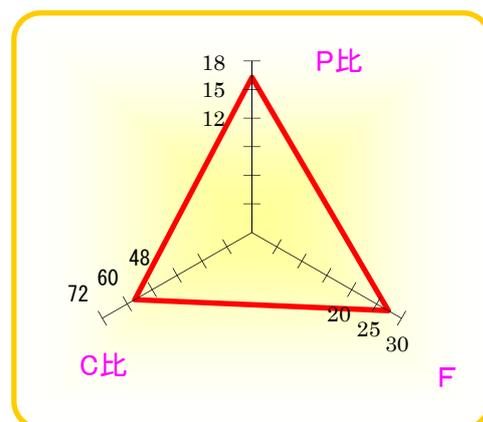
- 主食            ごはん
- 汁物            なめこ汁
- 主菜            鶏肉の梅酒煮
- 副菜            ほうれん草のごま和え
- デザート        抹茶プリン

## 1食分の栄養価（1人分）

エネルギー	696kcal
たんぱく質	31,8g
脂質	18,2g
カルシウム	247mg
鉄	6,6mg

ビタミン A	341 μg
ビタミン B1	0,27mg
ビタミン B2	0,44mg
ビタミン C	23mg
コレステロール	80mg
食物繊維	4,6g
食塩	3,2g

## PFC 比率 (%)



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 なめこ汁



(材料)	(g)
なめこ	10
絹ごし豆腐	10
根深ねぎ	5
かつお・こんぶだし	150
淡色辛みそ	9

〈作り方〉

- ① なめこを洗い、豆腐を1cm角に切り、長ねぎは斜めに切る。
- ② だし汁を沸かし、①のなめこ、長ねぎを入れる。火が通ってきたら、豆腐を加える。
- ③ 味噌を加える。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
29	2,3	0,9	1,3

主菜 鶏肉の梅酒煮



(材料)	(g)
若鶏、胸、皮つき	75
油	1
梅酒	15
にんにく	1
濃口しょうゆ	6
レタス	15
玉ねぎ	3

〈作り方〉

- ① フライパンに油を熱して、鶏肉を加え、両面に焦げ色をつける。
- ② にんにくは芯を取り除き、薄くスライスする。
- ③ ①のフライパンの余分な脂をペーパータオルでさっと拭き、鶏肉、にんにく、梅酒、水を加えて火にかける。アルコール分を飛ばしたら、蓋をして4~5分煮る。

- ④ しょうゆを加え、鶏肉にからめながら2分程煮る。
- ⑤ 玉ねぎは薄くスライスし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。皿にレタスを飾ったら、スライスした鶏肉をのせ、玉ねぎを飾る。
- ⑥ フライパンに残ったタレをかける。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
184	15,3	9.7	0,9

副菜 ほうれん草のごま和え



(材料) (g)

ほうれん草	50
あさり水煮	10
人参	10
スイートコーン缶	5
いりごま	5
砂糖	1
食塩	0,5
濃口しょうゆ	1,5
料理酒	0,5

〈作り方〉

- ① 湯を沸かし、ほうれん草を茹でて食べやすい大きさに切る。人参はせん切りにしてから茹でる。
- ② ごまをフライパンで炒り、すり鉢でする。砂糖、塩、酒で味をととのえる。
- ③ あさり、ほうれん草、人参、コーンと一緒に②を混ぜ合わせる。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
65	4,4	3,2	0.8

## デザート 抹茶プリン



(材料)	(g)
普通牛乳	100
抹茶	1
砂糖	10
豚ゼラチン	2

### 〈作り方〉

- ① 鍋に、牛乳、砂糖、粉末抹茶を入れ、弱火で砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
- ② 別容器に、少量のお湯を用意し、ゼラチンをふり入れて溶かす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、固めたい容器に流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やす。

### 〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
116	5,4	3.9	0.1