

1食 798kcal の食事事例



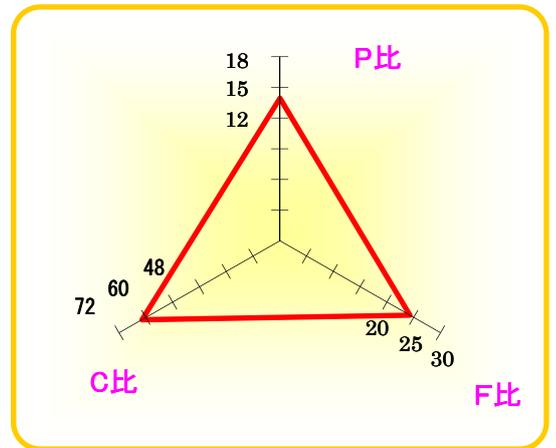
- 主食 ごはん
- 汁物 とうがん汁
- 主菜 鶏の照り焼きコロコロ長いも
- 副菜① 焼きナスのなめこおろし和え
- 副菜② きゅうりとセリの梅ソース和え
- デザート かぼちゃとバナナの春巻き

1食分の栄養価 (1人分)

エネルギー	798kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	21.5g
カルシウム	100mg
鉄	3.3mg

ビタミン A	278μg
ビタミン B1	0.32mg
ビタミン B2	0.44mg
ビタミン C	74mg
コレステロール	62mg
食物繊維	8.4g
食塩	3.4g

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 とうがん汁



材料 (1人分)

- とうがん 40g
- 生しいたけ 5g
- にんじん 10g
- 枝豆 5g
- 鶏がらだし 150g
- 酒 3g
- こいくちしょうゆ 7g
- ごま油 0.5g
- こしょう 0.01g
- 片栗粉 1g
- しょうが 2g
- こねぎ 1g

A {

作り方

- ① とうがんは一口大、しいたけは、そぎ切り、人参は短冊切りにする。枝豆は、莢から出しておく。
- ② だし汁を煮立たせ、とうがんが柔らかくなるまで煮る。さらにしいたけ、にんじん、枝豆も加えて火を通す。
- ③ 材料に火が通ったら、Aの調味料類を加える。
- ④ 器にそそぎ、すりおろしたしょうがとみじん切りにしたこねぎを添える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
44kcal	3.0g	1.2g	1.2g

主菜 鶏の照り焼きココロ長いも



材料 (1人分)

鶏むね肉	70g	
長いも	30g	
サラダ油	3g	
A {	こいくちしょうゆ	6g
	砂糖	0.3g
	みりん	1g
	酒	3g
	サラダ菜	10g

作り方

- ① Aをあわせておく。
- ② 長芋は皮をむき、食べやすい長さにし、厚さ1cmくらいの拍子切りにする。
- ③ 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、鶏肉に焼き色をつける。
- ⑤ 火を弱め、①を加えて汁けがなくなるまで煮詰める。
- ⑥ サラダ菜を皿に添え、⑤を盛り付ける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
230kcal	15.0g	15.2g	0.9g

副菜① 焼きナスのなめこおろし和え



材料 (1人分)

なす	90g
サラダ油	4g
大根	30g
なめこ	20g
こいくちしょうゆ	6g
根深ねぎ	10g

作り方

- ① ナスはヘタをおとし、縦半分に切る。皮に格子の切り目を入れる。
- ② なめこは、さっと茹でざるにとる。
- ③ フライパンに油を熱し、ナスの両面を焼く。
- ④ ③と同じフライパンで斜め切りにした長ねぎを軽く炒める。
- ⑤ 大根は、すりおろし、なめこと合わせておく。
- ⑥ 焼いたナスを皿に盛り、④と⑤を添えてしょうゆをかける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
72kcal	2.0g	4.2g	0.9g

副菜② きゅうりとせりの梅ソース和え



材料 (1人分)

きゅうり	50g	
せり	10g	
パプリカ	10g	
A {	食塩	0.1g
	梅干し (調味漬け)	5g
	バルサミコ酢	1g
	だし汁	10g

作り方

- ① きゅうりは食べやすい長さにし、太めの千切りにする。

- ② せり・パプリカは下茹して、冷ました後①と合わせておく。
- ③ すり鉢に A を入れ、よく混ぜ合わせ梅ソースを作る。
- ④ ②を③のソースで和える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
14kcal	1.0g	0.1g	1.2g

デザート かぼちゃとバナナの春巻き



材料 (1人分)

かぼちゃ	25g
バナナ	40g
レモン汁	1g
シナモンパウダー	0.01g
砂糖	8g
薄力粉	0.5g
春巻きの皮	1枚

作り方

- ① かぼちゃは、皮とわた、種を取り除き、適当な大きさに切って蒸す。蒸しあがったら熱いうちにつぶして、砂糖とシナモンを加える。
- ② バナナを棒状に切り、レモン汁をかけておく。
- ③ 春巻きの皮の端の方に①と②を均等にのせて、くるくると巻いていく。巻き終わりを、水でといた小麦粉で止める。
- ④ 巻き終わりを下にして、天板に並べ、オーブントースターで焼く。こんがり色づいたら、食べやすい大きさに切る。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
134kcal	2.4g	0.4g	0.0g