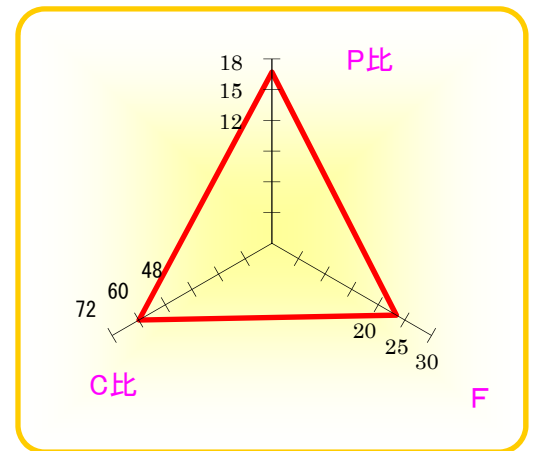


1食 655kcal の食事事例



主食 ごはん
汁物 かきたま汁
主菜 野菜たっぷりロール
副菜 きのこのみそ和え
デザート ヨーグルトケーキ

PFC 比率 (%)



エネルギー	655kcal
たんぱく質	26.7g
脂質	16.8g
カルシウム	121mg
鉄	2.0mg

ビタミンA	231 μg
ビタミンB1	0.68mg
ビタミンB2	0.60mg
ビタミンC	22mg
コレステロール	152mg
食物繊維	5.7g
食塩	3.5g

主食 ごはん 170g (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
286kcal	4.3g	0.5g	0.0g

汁物 かきたま汁



材料 (1人分)

卵	10g
玉ねぎ	10g
みつば	5g
だし汁	150g
塩	1g

作り方

- ① 玉葱は、皮をむき薄切りに、みつばは適当な長さに切る。卵は、溶きほぐしておく。
- ② 鍋でだし汁を熱し、玉ねぎを入れる。
- ③ 火が通ったら塩で調味し、とき卵を静かに回し入れ、みつばを加え、火を消す。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
23kcal	1.8g	1.0g	1.2g

主菜 野菜たっぷりロール



材料 (1人分)

豚ロース肉	50g
塩(下味)	0.3g
薄力粉	1g
にんじん	20g
もやし	15g
アスパラガス	15g
サラダ油	1g
こいくちしょうゆ	6g
穀物酢	5g
みりん	3g
大根	5g
キャベツ	20g
ミニトマト	20g

作り方

- ① 人参は太めにせん切り、アスパラは2~3等分にする。もやしは根を取り除く。キャベツはせん切りにしておく。ミニトマトは、洗っておく。
- ② 人参・アスパラ・もやしを茹でる。
- ③ 豚肉に塩をふり、茹でた野菜を適量のせて巻き、まわりに薄力粉を軽くまぶす。
- ④ 油をひいたフライパンで、③を焼く。
- ⑤ 大根おろし・しょうゆ・酢・みりんを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥ 皿に野菜ロールをのせ、⑤のドレッシングをかける。千切りキャベツ・ミニトマトを添える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
181kcal	11.5g	10.7g	1.2g

副菜 きのこのみそ和え



材料 (1人分)

エリンギ	25g
まいたけ	25g
えのきたけ	25g
えび	10g
白みそ	5g
みりん	3g
だし汁	5g
薄口しょうゆ	1g
穀物酢	1g
酒	2g
塩	0.5g
サラダ油	1g

作り方

- ① きのこ類は、石づきを取り除き、適当な大きさに割くか包丁で切る。
- ② えびは殻をむき、背ワタを除く。腹側に切り込みを入れ、2~3つに切る。
- ③ フライパンを熱し油をひき、①を炒める。火が通ったら酒をふり、ボールに移し、粗熱を取る。
- ④ 湯を沸かし、酒、塩を加え②のえびを茹でる。火が通ったら、ザルにあげ冷ます。
- ⑤ みそ・みりん・しょうゆ・だし汁を混ぜ合わせる。
- ⑥ ③・④を⑤で和えて、味をなじませる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
56kcal	5.2g	1.6g	1.0g

デザート ヨーグルトケーキ



材料 (1人分)

無糖ヨーグルト	50g
卵白	10g
グラニュー糖	3g
卵黄	4g
グラニュー糖	6g
薄力粉	5g
ヨーグルトソース (いちご)	3g

作り方

- ① ヨーグルトを水切りする。※よく水切りをしないと生地が膨らまないので注意
- ② 卵白を泡立て、白く角が立ってきたらグラニュー糖を加え、さらに混ぜメレンゲを作る。
- ③ 水切りしたヨーグルトにグラニュー糖と卵黄を加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に1/3量のメレンゲを加え混ぜ、薄力粉をふるい入れてさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 残りのメレンゲを加え、泡を潰さないようにヘラで混ぜ合わせる。
- ⑥ 型に入れ、160℃のオーブンで30分蒸し焼きにする。
- ⑦ 冷めたら切り分け、ヨーグルトソースをかけて出来上がり。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
110kcal	3.9g	2.9g	0.1g