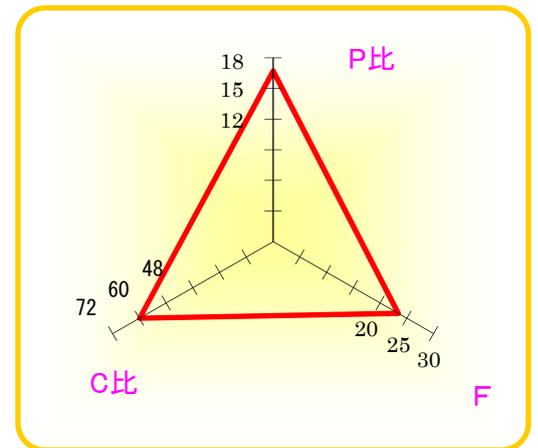


## 1食 655kcal の食事事例



**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