

1食 672kcal の食事例



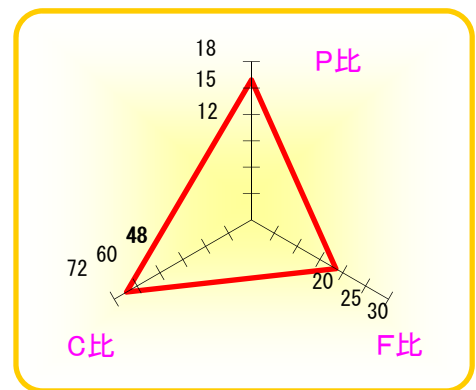
主食 ごはん
汁物 とん汁
主菜 ベニエ（フランス風天ぷら）
副菜 野菜のピクルス
デザート 3色サマーゼリー

1食分の栄養価（1人分）

エネルギー	672kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	13.8g
カルシウム	113mg
鉄	2.6mg

ビタミンA	210 μ g
ビタミンB1	0.42mg
ビタミンB2	0.43mg
ビタミンC	84mg
コレステロール	39mg
食物繊維	7.0g
食塩	3.5g

PFC 比率 (%)



主食 ごはん 160g（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
269kcal	4.0g	0.5g	0.0g

汁物 とん汁



材料（1人分）

豚肩ロース	15g
里芋	20g
にんじん	20g
大根	20g
長ネギ	10g
生しいたけ	20g
みそ	8g
だし汁	150g

作り方

- ① 豚肩ロース、さといもは一口大に、人参はいちょう切り、しいたけ、長ネギは薄切りにする。
- ② サラダ油を熱した鍋で豚肉を弱火で2～3分炒め、その他の材料を加えて火が通るまで炒める。
- ③ 材料に火が通ったらだし汁を注ぎ、強火にして煮る。沸騰したら火を弱め、味噌で調味する。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
71kcal	5.5g	1.8g	1.2g

主菜 ベニエ（フランス風天ぷら）



材料（1人分）

	ほたて（貝柱）	35g
	青じそ	1g
	さつまいも	30g
	エリンギ	30g
	鶏ささみ	25g
	塩	0.5g
	こしょう	0.03g
ベニエ 生地	薄力粉	10g
	ベーキングパウダー	1g
	卵白	2g
	オリーブオイル	0.5g
	揚げ油	適量
梅ポン酢	ポン酢	10g
	ねり梅	1.5g

作り方

<準備>

- ベニエ生地を作る。

薄力粉、ベーキングパウダーを泡だて器で混ぜ合わせる。角が立つくらい泡立てた卵白を2回に分けて加え、ゴムベラでさっくりを混ぜ合わせる。

これを1時間、冷蔵庫で休ませる。

- 梅ポン酢を作る。

ねり梅とポン酢を合わせ、よく混ぜ合わせる。

- ① ホタテは薄切りにし、塩・こしょうで下味をつける。2枚のホタテの間にしそを挟む。
- ② さつまいもは一口大に切る。下湯でする。
- ③ エリンギは一口大に切る。鶏ささみは塩・こしょうで下味をつけ、薄切りにする。エリンギを鶏ささみで巻く。
- ④ 薄力粉をまぶし、ベニエ生地をつけ180度の油できつね色になるまで揚げ、揚げあがったら油をよく切る。梅ポン酢をつけて食べる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
240kcal	13.3g	11.4g	1.7g

副菜 野菜のピクルス



材料 (1人分)

きゅうり	12g
セロリ	10g
かぶ	12g
赤ピーマン	10g
黄ピーマン	10g
れんこん	5g
プチトマト	8g
酢	7g
しょうゆ	0.7g
砂糖	0.5g
塩	0.5g

作り方

- ① きゅうりはしまになるように皮になるように皮をむく。縦半分になり、セロリ1本と共に幅2cmの斜め切りにする。かぶは葉を1cm、残して皮をむき、くし形に切る。
- ② 酢、しょうゆ、砂糖、塩を混ぜ、漬け汁をつける。
- ③ 鍋に湯を沸かし、野菜すべてをさっとゆでて、水気を切り熱いうちに漬け汁に漬ける。30分ほどおいて味をなじませる。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
22kcal	0.8g	0.1g	0.6g

デザート 3色サマーゼリー



材料 (1人分)

(上部) クラッシュゼリー

湯	50g
グラニュー糖	3g
粉ゼラチン	1g

(中間部) グレープフルーツゼリー

グレープフルーツジュース	40g
湯	7g

グラニュー糖	3g
粉ゼラチン	1g
(下部) オレンジジュースゼリー	
オレンジジュース	40g
湯	7g
グラニュー糖	3g
粉ゼラチン	1g

作り方

- ① お湯に粉ゼラチンをよく溶かす。
- ② ①を各ジュースに加え、よく混ぜる。
- ③ オレンジゼリー液を先にグラスに流して冷蔵庫で冷やし固める。オレンジゼリーが固まったら、グループフルーツゼリー液を上から流し、冷やし固める。
- ④ クラッシュゼリーを作る。お湯に粉ゼラチンを溶かしたものにグラニュー糖を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を固め、よく冷やし固まったら、フォークで崩し、③のゼリーに盛り付ける。
- ⑥ 上に、好みの果物やミントの葉を飾る。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
70kcal	3.2g	0.0g	0.0g