

## 1食 755kcal の食事事例



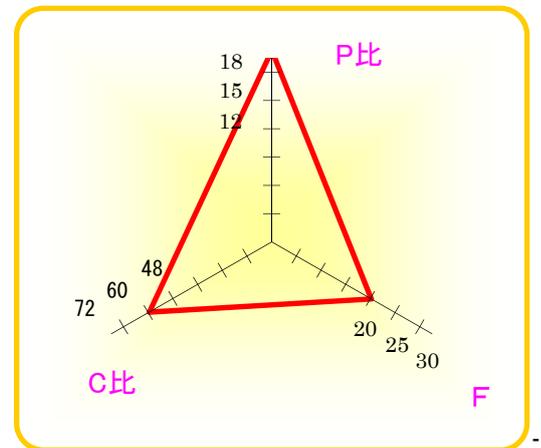
**主食** 枝豆ご飯  
**汁物** 鰻豆腐椀  
**主菜** 鯆のたたき  
**副菜①** ししとうがらしの鰹節和え  
**副菜②** ふろふき大根  
**デザート** グレープフルーツゼリー

### 1食分の栄養価(1人分)

エネルギー	755kcal
たんぱく質	38.3g
脂質	16.9g
カルシウム	166mg
鉄	3.1mg

ビタミン A	460 μg
ビタミン B <sub>1</sub>	0.54mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.52mg
ビタミン C	69mg
コレステロール	130mg
食物繊維	5.8g
食塩	3.6g

### PFC 比率(%)



### 主食 枝豆ご飯



### 材料 (1人分)

米	60g
水(米の重量の 1.5 倍一酒)	86ml
酒	4ml
塩(炊き水の 1%)	0.9g
枝豆(米の重量の 30%)	18g

### 作り方

- ① 枝豆は、塩一つまみ入れた沸騰水で3分茹で、皮を剥く。
- ② 米をとぎ、水加減をして30分以上浸漬する。炊く直前に調味料と枝豆を加え軽く混ぜて、米を炊く。点火(中火)→5分→沸騰(弱火)20分→消火→蒸らし15分(やや長めに)
- ③ 底から軽く混ぜて、盛る。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
242kcal	5.7g	1.6g	0.9g

## 汁物 鰻豆腐椀



### 材料(1人分)

鰻蒲焼き	25g
絹ごし豆腐	40g
長ネギ	15g
小メロンまたはきゅうり	10g
水	200ml
塩	0.9g
しょうゆ	1.2ml
三つ葉	2.5g

## 作り方

- ① 鰻はたれを塗り軽く炙る。
- ② 豆腐は1%の熱水で3分茹でる。
- ③ 長ねぎは5cm長さの千切りにし水に晒し、さらしねぎにする。
- ④ 小メロン(又はきゅうり)は小口切りにし芯を抜き、塩少々入れた熱水で茹でる。
- ⑤ 三つ葉は4cm長さに切り、塩少々入れた熱水で20秒茹でる。
- ⑥ 豆腐、鰻蒲焼、三つ葉、小メロンを椀に盛り、上からだしをはり、晒しねぎを盛る。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
102kcal	8.0g	6.5g	1.4g

## 主菜 鰺のたたき



### 材料(1人分)

鰺	1尾
根生姜	3g
長ねぎ	10g
青紫蘇	2枚
茗荷たけまたは茗荷	8g
ブロッコリーの芽	7g

## 作り方

- ① 鰯は真水で洗い、三枚におろし水洗いする。皮や小骨をとり、きれいな俎板の上で粗く刻む。
- ② 生姜、長ねぎ、青紫蘇(半量)をそれぞれ細かく刻み、鰯に混ぜる。
- ③ 茗荷竹またはみょうがは千切りにする。
- ④ 残りの青紫蘇を敷き、ツマを添えて盛り付ける。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
114kcal	18.9g	3.2g	0.3g

## 副菜① ししとうがらしの鯉節和え



### 材料(1人分)

ししとうがらし	5個
油	5g
削り節	1.2g
醤油	3g

## 作り方

- ① フライパンに油をひいて、ししとうがらしを炒める。
- ② 熱いうちにしょうゆで和える。
- ③ 削り節を乾煎りし、ししとうがらしにまぶす。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
59kcal	1.6g	5.1g	0.4g

## 副菜② ふろふき大根



### 材料(1人分)

大根	80g	} 作る時は倍量にする。
みそ	5g	
砂糖	2g	
みりん	2g	
水	6ml	

## 作り方

- ① 大根は 2cm 厚さの輪切にし、面取りをして柔らかくなるまでだし汁で茹でる。
- ② 味噌、砂糖、味醂、水を適度な濃度になるまで加熱。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
37kcal	1.0g	0.4g	0.6g

## デザート グレープフルーツゼリー



### 材料 (1 人分)

グレープフルーツ	1/2 個
寒天	1g
粉ゼラチン	2.5g
水	100ml
砂糖	35g
白ワイン	25ml

## 作り方

- ① グレープフルーツは横二つに切り、中身をスプーンで取り出し、カップを作っておく。
- ② 寒天は、30 分以上浸漬する。ゼラチンは水 20 ml に 15 分浸漬し、膨潤させる
- ③ 80ml の水を鍋に入れ、絞った寒天を入れ、煮立てて加熱溶解させる。寒天が完全に溶けたら、砂糖を加え煮溶かし、火から下ろして余熱でゼラチンを溶かす。
- ④ 50℃に冷やし、グレープフルーツ絞り汁、白ワインを加え、皮のぎりぎりまで流し、冷凍庫で冷やす。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
201kcal	3.1g	0.1g	0.0g