

## 1食 679kcal の食事事例



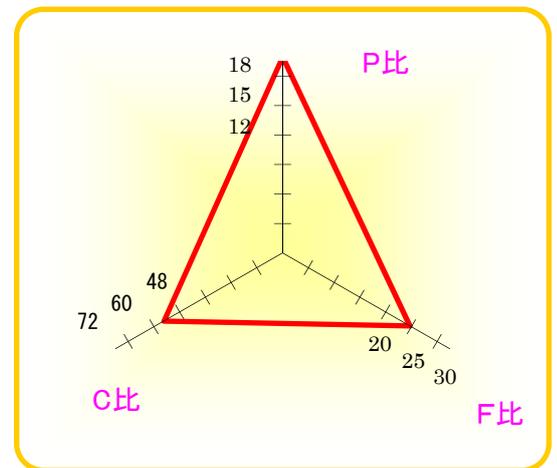
**主食** きのこ飯  
**汁物** 沢煮椀  
**主菜** 鯖のニンニクバター焼き  
**副菜①** 鶏の煮凍ごり  
**副菜②** 小松菜のお浸し  
**デザート** 巨峰ブドウ

### 1食分の栄養価(1人分)

エネルギー	679kcal
たんぱく質	33.9g
脂質	18.6g
カルシウム	108mg
鉄	3.1mg

ビタミン A	180 $\mu$ g
ビタミン B <sub>1</sub>	0.41mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.68mg
ビタミン C	47mg
コレステロール	83mg
食物繊維	5.8g
食塩	4.0g

### PFC 比率(%)



### 主食 きのこ飯



#### 材料 (1人分)

米 80g  
 水 110ml  
 しめじ 15g  
 生シイタケ 15g  
 まいたけ 15g  
 酒 3ml  
 醤油 6ml  
 みりん 3ml  
 塩 0.4g

#### 作り方

- ① 米をとぎ、水に浸漬する。きのこは調味料に漬けておく。
- ② きのこを入れて炊く。

\* ゆずの季節には、ゆずの皮を細く切って、炊きあがったご飯に散らす。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
306kcal	6.6g	0.9g	1.1g

## 汁物 沢煮椀



### 材料(1人分)

煮だし汁	180ml	
塩	1.1g	
醤油	0.8ml	
豚脂身	10g	
たけのこ	8g	
にんじん	8g	
ウド	7g	ない場合はミョウガを使用
みつば	6g	
木の芽	1枚	
根生姜	1g	

## 作り方

- ① 豚脂身は薄切りにして湯通しする。たけのこ、にんじん、うどはせん切りにする。みつばは、5cm長さに切り、根生姜はおろしておく。
- ② 煮だし汁に塩を入れ煮たて、豚脂身、にんじん、たけのこをさっと煮て、うど、みつば、醤油を入れ、火を止める。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
50kcal	2.5g	3.5g	1.4g

## 主菜 鯖のニンニクバター焼き



### 材料 (1人分)

鯖(またはワラサ)	1切
オクラ	20g
黄色パプリカ	20g
ニンニク	5g
バター	5g
サラダ油	1g
白ワインまたは酒	7.5g
塩	0.2g
こしょう	少々

## 作り方

- ① 鱈に塩、こしょうをふり下味をつける。オクラは丸のまま硬めに下茹でする。黄色パプリカは適当な大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、野菜をさっと炒め、塩こしょうをふる。
- ③ フライパンでニンニクをバターでよく炒め、鱈を焼く。途中ワインを入れ、強火で焼き目が付くようにこんがり焼く。野菜と一緒に盛りつける。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
230kcal	19.0g	13.9g	0.5g

## 副菜① 鶏の煮凍ごり



### 材料(1人分)

鶏ササミ	15g	
さやいんげん	5g	
寒天	120g	
粉ゼラチン	2g	
生姜	1g	
煮汁	煮だし汁	120ml
	砂糖	2g
	醤油	5ml
	酒	3ml

## 作り方

- ① 寒天は水で膨潤させる。ゼラチンも水で膨潤させる。
- ② 鶏ササミは酒をふりかけ5分置く。
- ③ 煮汁を煮立て、ささみを入れて弱火で煮汁が半分になるまで煮る。
- ④ 鶏を取りだし細かく裂く。インゲンは色よく茹で、水にとりごく薄い斜め切りにする。
- ⑤ 煮汁に絞った寒天を入れ煮溶かし、ゼラチンを余熱で溶かし、生姜汁を加えて粗熱をとり、鶏肉、インゲンと一緒に流し箱に流す。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
40kcal	4.7g	0.1g	0.9g

## 副菜② 小松菜のお浸し



### 材料（1人分）

小松菜	20g
醤油	少々
糸かつお	少々

### 作り方

- ① 小松菜を色よく茹で、絞って小さめに切り、醤油を少々かける。
- ② 糸かつおを盛る。

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
5kcal	0.8g	0.1g	0.2g

## デザート 巨峰ブドウ



### 材料（1人分）

巨峰ブドウ	80g
-------	-----

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
47kcal	0.3g	0.1g	0.0g