

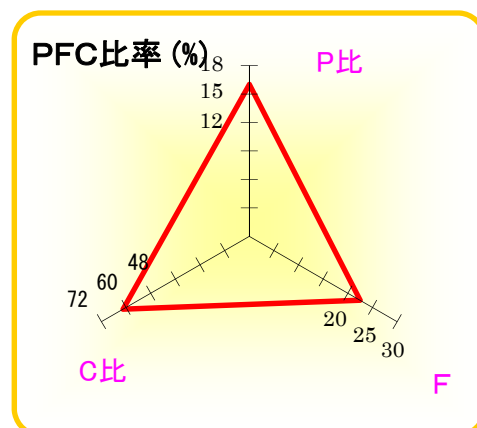
1食 713kcal の食事事例



- 主食 きのことグリーンピースの
洋風炊き込みご飯
- 汁物 じゃがいものビシソワーズ
- 主菜 すずきの花畑ホイル包み焼き
- 副菜1 かぶとズッキーニのサラダ
～ハニーレモンドレッシング～
- 副菜2 豆乳パンナコッタ

1食分の栄養価

エネルギー	713kcal	ビタミンA	245μg
たんぱく質	28.5g	ビタミンB1	0.31mg
脂質	17.8g	ビタミンB2	0.52mg
カルシウム	182mg	ビタミンC	69mg
鉄	3.6mg	コレステロール	49mg
		食物繊維	5.3g
		食塩	3.1g



主食 きのことグリーンピースの洋風炊き込みご飯



(材料)	(g)
精白米	80
グリーンピース-生	10
マッシュルーム-生	10
ぶなしめじ-生	5
鶏がらだし	100
清酒・上撰	3
食塩	1
パセリ	0.5

〈作り方〉

- ① 米を研ぎ、鶏がらだしに 20 分くらい浸水させる。
- ② グリーンピースはさやからだしておく。マッシュルームは薄切り、しめじは食べやすい大きさに切り、浸水させた米にのせる。調味料を加え、炊き上げる。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
324	6.7	0.8	1.1

汁物 ジャがいものビシソワーズ



(材料) (g)

ジャがいも	50
たまねぎ	20
低脂肪牛乳	40
クリーム 植物性脂肪	10
鶏がらだし	35
こねぎ	3
大豆油	2
食塩	0.3
こしょう	0.3

〈作り方〉

- ① こねぎを 3~4mm の小口切り、たまねぎはみじんぎり、ジャがいもは 1/4 の大きさにそれぞれ切る。
- ② 深いなべに油をひき、こねぎとたまねぎを弱火で 7~8 分焼き色がつかないようにじっくりいためる。
- ③ ジャがいも、鶏がらだし、塩、こしょうを加え弱火で 30 分煮る。(水分がなくなったら湯を足す。) ジャがいもが煮えたら牛乳を半量加え少し冷ます。
- ④ ③が冷めきらないうちに 1/2 量をミキサーにかけ、回しながら残りを加える。ボールに移し、残りの牛乳、塩こしょうを加え、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④に生クリームを加えて器に盛る。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
136	3.2	7.9	0.4

主菜 すずきの花畑ホイル包み焼き



(材料) (g)

すずき 切り身	60
食塩	0.3
白ワイン	8
人参	10
しいたけ	10
粒入りマスタード	1
レモン	3
食塩	0.5
こしょう	0.03

〈作り方〉

- ① すずきに塩を振り、しばらく置く。にんじんを薄く切り、花の型で抜く。しいたけを薄くスライスする。レモンを薄い輪切りにする。
- ② アルミホイルにすずき、にんじん、しいたけ、レモンをのせ、塩、こしょう、白ワインをかけ、アルミホイルで包み、オーブントースターで15分～20分焼く。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
89	12.4	2.8	1.0

副菜1 かぶとズッキーニのサラダ～ハニーレモンドレッシング～



(材料) (g)

ミニトマト	20
ズッキーニ	20
かぶ	30
赤ピーマン	10
食塩	0.6
オリーブ油	4
はちみつ	5
レモン汁	10

〈作り方〉

- ① かぶは半月切りにしてゆでる。トマトはヘタをとり半分に切る。
ズッキーニは0.8mmくらいの輪切りにし、少し固めにゆでる。
- ② ドレッシングの材料すべてをボールに入れ、泡だて器で、よく攪拌する。
- ③ 器に①を盛り付け、②のドレッシングをかける。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
72	0.8	4.1	0.6

副菜2 豆乳パンナコッタ



(材料) (g)

豆乳(A)	70
メープルシロップ(A)	5
ねりごま(A)	3.5
ゼラチン	2
黒砂糖	6
さくらんぼ	10

〈作り方〉

- ① 鍋にAを入れ、混ぜながら沸騰直前まで温める。火を止め、ふやかしたゼラチンを溶かす。
- ② 鍋に氷水をあててとろみがつくまで混ぜ、器に流して冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
- ③ 黒砂糖と水を鍋に入れて煮詰め、黒蜜を作り、冷ましておく。
固まったパンナコッタに黒蜜をかけ、上にさくらんぼを飾る。

〈栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
100	5.2	3.3	0.0