

## 1食 779kcal の食事事例



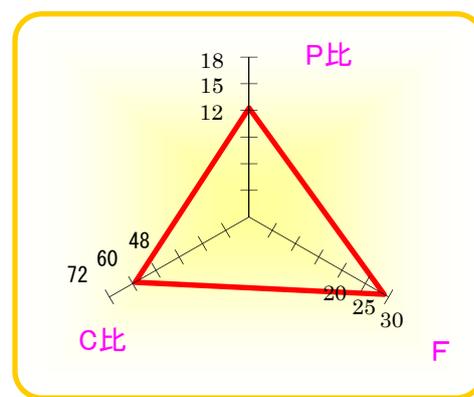
主食 麦とろ飯  
 汁物 ポトフ  
 主菜 なすのはさみ揚げ  
 デザート 焼きりんご

### 1食分の栄養価 (1人分)

エネルギー	779kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	25.1g
カルシウム	93mg
鉄	2.4mg

ビタミンA	224 $\mu$ g
ビタミンB1	0.50mg
ビタミンB2	0.26mg
ビタミンC	48mg
コレステロール	77mg
食物繊維	9.2g
食塩	3.3g

### PFC 比率 (%)



### 主食 麦とろ飯



#### 材料 (1人分)

精白米	40g
押麦	15g
山芋	95g
だし汁	75g
みそ	7g
みりん	5g
食塩	0.1g
もみのり	適量
万能ねぎ	適量

#### 作り方

- ① 米と押麦は洗い、水（米の重量の1.5倍、押麦の重量の2.0倍）に30分浸漬し、炊飯する。
- ② 長芋は搗りおろす。出し汁と調味料を熱し、粗熱をとって長芋に搗り混ぜる。
- ③ ごはんにとろろ汁をかけ、揉み海苔、ネギを散らす。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
283kcal	6.8g	1.3g	1.0g

## 汁物 ポトフ



### 材料 (1人分)

鶏むね肉	45g
にんじん	20g
じゃがいも	35g
かぶ	35g
セロリー	15g
たまねぎ	40g
水	250g
固形コンソメ	1g
食塩	1.5
こしょう	少々

## 作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、水と一緒に強火で煮て、アクを掬い取る。
- ② 大きめに切った野菜入れ、20分煮る。調味をする。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
147kcal	10.3g	5.4g	2.0g

## 主菜 なすのはさみ揚げ



### 材料 (1人分)

なす	1本
豚ひき肉	30g
食塩	0.2g
こしょう	少々
セロリー	8g
しょうが	3g
片栗粉	0.8g
しし唐辛子	2本
大根	20g

万能ねぎ 少量  
揚げ油 適量

### 作り方

- ① ナスは縦に2つに切り、皮側に浅く切り込みを斜めに入れる。更に切り離さないよう間に包丁を入れる。セロリーはみじん切り、しょうがと大根はおろしておく。
- ② 豚ひき肉～片栗粉までをよく粘りが出るまでこねる。ナスに片栗粉をふって肉あんを挟む。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、皮側から油に入れ、火を通す(2～3分)。しし唐辛子も素揚げする。
- ④ 上に大根おろし、ネギを盛り付ける。

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
153kcal	6.5g	11.7g	0.2g

### デザート 焼きりんご



#### 材料 (1人分)

りんご(紅玉) 1個  
バター 8g  
砂糖 18g  
シナモンパウダー 0.2g

### 作り方

- ① リンゴはそこに穴を開けないように、芯を抜く。
- ② バター、砂糖、シナモンを練り合わせ、りんごに詰める。
- ③ りんごの皮の所々にフォークで穴を開け、天板に並べ、水を入れて180℃の天火で30～60分、柔らかくなるまで焼く。
- ④ 皿に盛り、天板の汁をかける。

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
196kcal	0.3g	6.8g	0.0g