

1食 798kcal の食事事例



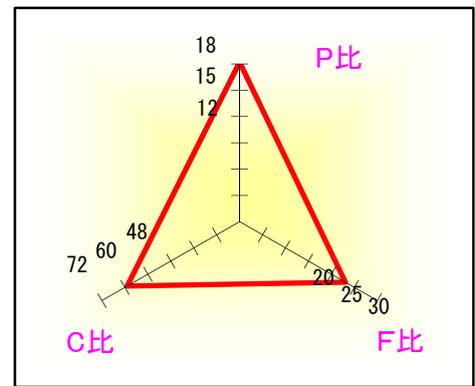
- 主食 ちらし寿司
- 汁物 蛤の潮汁
- 主菜 鯡フライ生野菜添え
- デザート いちごのパバロア

1食分の栄養価 (1人分)

エネルギー	798kcal
たんぱく質	35.3g
脂質	21.5g
カルシウム	224mg
鉄	3.6mg

ビタミンA	234 μg
ビタミンB1	0.29mg
ビタミンB2	0.53mg
ビタミンC	85mg
コレステロール	216mg
食物繊維	4.6g
食塩	4.3g

PFC 比率 (%)



主食 ちらし寿司



材料 (1人分)

	米	80g
合わせ酢	穀物酢	8.5g
	食塩	1g
	砂糖	3.8g
れんこん 人参用煮汁	れんこん	12g
	にんじん	12g
	だし汁	12g
しいたけ 干瓢用煮汁	砂糖	3.8g
	食塩	0.2g
	乾しいたけ	1枚
	かんぴょう	1.5g
	だし汁	25g
	濃口しょうゆ	7g
	砂糖	5g

さやえんどう	2 枚
えび (小)	2 尾
卵	14g
砂糖	1.5g
酒	1g
食塩	0.1g
白いりごま	1.2

作り方

- ① 米を水 (米の重量の 1.5 倍-合わせ酢の量) に 30 分浸漬後かために炊く。炊きあがったら、合わせ酢をかけ入れ扇ぎながらよく混ぜる。
- ② 蓮根は 2mm の厚さにいちよう切り。(酢水につける) ニンジンも、2mm の厚さに短冊切り。出し汁、砂糖、塩で煮る。
- ③ 干シイタケは戻して、5mm 幅に切る。干瓢は塩もみしかために下茹でする。出し汁、醤油、砂糖で煮る。
- ④ 絹サヤは筋を取り、塩少々入れた沸騰水で茹で、斜め細切りする
- ⑤ えびは背ワタを取って、塩少々入れた沸騰水で茹で、殻を除き縦 2 つに切る
- ⑥ 卵に砂糖、酒、塩、片栗粉少々を加え薄焼卵を焼き、錦糸卵にする
- ⑦ 寿司飯と具を軽く混ぜ、上にエビ、錦糸卵、絹サヤを飾る。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
404kcal	10.3g	2.9g	2.5g

汁物 蛤の潮汁



材料 (1 人分)

蛤	1 個
菜の花	1 本
酒	15g
食塩	0.5g
濃口しょうゆ	1.2g

作り方

- ① 鍋に水、酒、蛤を入れ、強火で沸騰させる。
- ② 貝の口が開いたら火を止め、塩、だしの素少々、醤油を加え、味を調える。
- ③ 碗に盛り、塩茹でした菜の花を飾る。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
29kcal	1.9g	0.1g	1.0g

主菜 鱈フライ生野菜添え



材料 (1人分)

下味	あじ (三枚おろし)	60g
	食塩	少々
	こしょう	少々
	薄力粉	4g
	卵	10g
衣	パン粉	5g
	ベビーリーフ、ルッコラ等	適宜
ドレッシング	酢	2.5g
	サラダ油	2g
	ごま油	少々
	食塩	少々
	こしょう	少々
	レモン	1/8 個

作り方

- ① 下味をつけた鱈に薄力粉、溶き卵、パン粉をつけ、170°Cの油でカラッと揚げる。
- ② 葉野菜は、水に放ちパリッとさせる。軽くドレッシングで和えるとよい。
- ③ レモンをくし型切りに切り、添える。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
153kcal	15.1g	5.9g	0.6g

デザート いちごのパバロア



材料 (1人分)

いちご	50g
粉ゼラチン	3.5g
水	10g
全卵	10g
牛乳	45g
砂糖	10g
生クリーム	25g
レモン汁	少々
ミントの葉	少量

作り方

- ① いちごは飾り用に数個残し、裏漉す。
- ② ゼラチンは水で膨潤させる。(約15分)
- ③ 卵は新鮮なものを用い泡立て、砂糖を加える。生クリームも泡立て、砂糖を加える。
- ④ 牛乳を弱火にかけ60℃に加熱し、膨潤させたゼラチンを溶かし、50℃まで冷やす。
- ⑤ 手早く全ての材料を混ぜ、型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 型から抜くときには43℃の湯に数秒間つける。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
211kcal	7.9g	12.6g	0.3g