

600kcalの献立

7.5単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
4.2	0.3	1.5	0.5	0.2	0.4	0.4	7.5
<ul style="list-style-type: none"> ・ちらしずし ・菜の花とえびのマスタード風味 ・はまぐりの潮汁 ・いちごヨーグルト 						食塩相当量	1.6g
						食塩相当量	0.3g
						食塩相当量	0.8g
						食塩相当量	0g
						食塩相当量合計	2.7g



表1	ごはんは200g (4単位) です。里芋30g (0.2単位) はちらしずしの具につかいます。
表3	卵25gM寸1/2個 (0.5単位) は錦糸卵に使います。 竹輪20g (0.3単位) はちらしずしの具に入れました。エビは3匹40g (0.5単位) 菜の花に添えます。 はまぐり2個30g (0.2単位) は1つの具に入れ潮汁に使いました。
表6	人参25g、蓮根20g、タケノコ20g、ゴボウ10g、コンニャク20g、干しいたけ2g、キヌサヤ5gはちらしずしにいれます。 菜の花40gは茹でて生ワカメ10gと組み合わせ和え物に使います。三つ葉5g結び三つ葉にして潮汁に入れます。 野菜は合計125g (0.4単位) です。きざみ海苔、コンニャク、干しいたけ、ワカメは計算しません。
表5	油2g (0.2単位) は卵を焼くのに使います。
調味料	ご飯は合わせ酢. 酢15cc大さじ1、砂糖2g小さじ2/3 (0.1単位)、塩0.9g小さじ1/6で酢飯を作ります。 具は味りん4g小さじ2/3(0.1単位)、砂糖2g(0.1単位)、しょうゆ4g小さじ2/3(食塩相当量0.7g)で味付けします。 菜の花にマスタード風味の合わせ酢として粒マスタード2g小さじ2/3、砂糖2g(0.1単位)、塩ひとつまみ0.3g、酢6g(小さじ1強)入れます。 潮汁は水130ccにして塩ふたつまみ弱(食塩相当量0.5g)、薄口しょうゆ小さじ1/3(食塩相当量0.3g)で味をつけます。
表2	いちご中3個70g (0.3単位) です。
表4	ヨーグルト無糖60g (0.5単位) です。