

## 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	0.5	1.2	0.5	0.4	0.4	0.3	7.5

・雑穀おにぎり	食塩相当量	0g
・アジの蒲焼き風	食塩相当量	0.9g
・小松菜のごまあえ	食塩相当量	0.9g
・白菜スープ	食塩相当量	0.4g
・果物	食塩相当量	0g
<b>食塩相当量 合計</b>		<b>2.2g</b>



表1	ごはんは200g(4単位)です。小麦粉小さじ1(3g)(0.1単位)をあじにまぶします。片栗粉小さじ1/2(1.5g)(0.1単位)はスープのとろみに使います。
表3	あじ1尾60g(1単位)を蒲焼にします。干しえび5g(0.2単位)はスープに使います。
表6	貝割れ菜5gはあじに添えます。 小松菜60g、にんじん10g、エリンギ20gはごまあえにします。 白菜40g、きくらげ1gはスープに使います。 野菜は合計115g(0.4単位)です。きのこ類、海藻類は計算しません。
表2	りんご1/4個(75g)(0.5単位)をデザートにします。
表4	低脂肪牛乳60cc(0.5単位)をスープにいれます。
表5	サラダ油小さじ1(4g)(0.2単位)であじを焼きます。ごま小さじ1(3g)(0.3単位)はごまあえにします。
調味料	蒲焼きのたれに砂糖小さじ1(3g)(0.1単位)、みりん小さじ1/2(3g)(0.1単位)使います。 ごまあえに砂糖小さじ1(3g)(0.1単位)を使います。 しょうゆは蒲焼きのたれとごまあえに小さじ1(6g)(食塩相当量0.9g)ずつ使います。 スープのもと1g(食塩相当量0.4g)をスープに使います。

# レシピ

## 【白菜のスープ】

きくらげは水に戻してせんぎりにする。

白菜は一口大に切り、干しえびは水にもどし、戻し汁はスープに使う。

鍋に水、えびのもどし汁、スープのもと、きくらげ、白菜の芯をいれ煮る。

柔らかくなったら白菜の葉、えび、低脂肪牛乳を加え、こしょうを少し入れて味を整える。

最後に水どき片栗粉でとろみをつけて仕上げる。