

## 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
3.3	0	2.3	0.5	0.6	0.4	0.4	7.5

・ 茶大豆めし	食塩相当量	0.5g
・ いわしのかば焼き	食塩相当量	1.3g
・ キムチスープ	食塩相当量	1.0g
	<b>食塩相当量 合計</b>	<b>2.8g</b>



表 1	ごはんは150g (3単位)。小麦粉6g (0.3単位) をいわしにまぶします。
表 3	炒り大豆6g (0.3単位) を茶大豆めしに使います。
	いわし80g (2.0単位) を焼きます。
表 6	白ねぎ25g, ししとう15gはいわしのかば焼きに使います。
	白菜60g, 乾燥わかめ0.6g, しめじ20g, 青ねぎ10g, 白菜キムチ10gをスープに使います。乾燥わかめ、しめじは計算しません。
	野菜は全部で120g 0.4単位になります。
表 5	植物油6g (0.6単位) を使い、いわし、白ねぎ、ししとうを焼きます。
表 4	牛乳60ml (0.5単位) をスープに使います。
調味料	かば焼きに砂糖小さじ1/2弱 (0.1単位)、みりん小さじ1弱 (0.1単位) を使います。スープにみそ8g (0.2単位) 使います。
	茶大豆めしに食塩0.5gを使います。
食塩相当量	いわしのかば焼きにしょうゆ小さじ1 1/2 (食塩相当量1.3g) 使います。
	白菜キムチに食塩相当量0.2gを含みます。
* 濃く煮出した阿波番茶で米を炊きます。	

(社)徳島県栄養士会 野間 智子