

【あじの竜田揚げ】600Kcalの献立 7単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.8	0.2	1	0.4	0.6	0.7	0.3	7

・ ごはん	食塩相当量	0g
・ あじの竜田揚げ	食塩相当量	1.1g
・ かぶの含め煮	食塩相当量	0.9g
・ きのこのホイル焼き	食塩相当量	0g
・ 白い味噌汁	食塩相当量	0.7g
・ 果物	食塩相当量	0g
	食塩相当量合計	2.7g



表1
ごはんは180g(3.5単位)。あじの竜田揚げに片栗粉6g小さじ2(0.3単位)使います。
表2
かき30g(0.2単位)使います。1/6個 レモン1/8個はきのこのホイル焼きに使います。
表3
あじの竜田揚げにあじ60g(1単位)を使います。
表4
スキムミルク7g小さじ2強(0.4単位)を白い味噌汁に使います。
表5
サラダ油大さじ1/2(6g)(0.6単位)は竜田揚げのあじを揚げるのに使います。
表6
あじの竜田揚げに赤ピーマン20g、黄ピーマン20g、サラダ菜5g、ミニトマト10g、京葱5gを飾りに使います かぶの含め煮にかぶ50g、人参10g、さやいんげん5gを使います。 きのこのホイル焼きにしめじ20g、まいたけ20g、エリンギ20g、えのけだけ20g、たまねぎ20g、ほうれん草20gを使います。 大根20g、白菜10g、人参5g、ごぼう5gは白い味噌汁に使います。 野菜は全部で300g使い0.7単位になります。 しめじ、まいたけ、エリンギ、えのけだけは計算しません。
調味料
あじの竜田揚げのあじの下味に酒大さじ1/2弱、生姜汁5g使います。 みりん小さじ1弱(0.1単位)はかぶの含め煮に使います。 減塩味噌8g(0.2単位)は白い味噌汁に使います。調味料は全部で0.3単位になります。
食塩相当量
あじの竜田揚げのあじの下味に濃口醤油小さじ1/2(食塩相当量0.4g)と飾りの赤・黄ピーマンを茹でる時に食塩0.5g(食塩相当量0.5g)使います。 あじ60gに(食塩相当量0.2g)が含まれます。 かぶの含め煮にだし汁100cc(食塩相当量0.1g)、うすくち醤油小さじ4/5(食塩相当量0.8g)を使います。 白い味噌汁にだし汁150cc(食塩相当量0.2g)、減塩味噌8g(食塩相当量0.4g)、スキムミルク7g(食塩相当量0.1g)を使います。食塩相当量合計2.7g

