

## 520kcalの献立 6.5単位の例

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
3.2	0	2.5	0	0	0.5	0.3	6.5



### 【ぶりの照り焼き】

・ ごはん	食塩相当量	0 g
・ ぶりの照り焼き	食塩相当量	0.5 g
・ 干草焼き	食塩相当量	0.2 g
・ キャベツの酢物	食塩相当量	0.2 g
・ そば米汁	食塩相当量	0.5 g
	<b>食塩相当量 合計</b>	<b>1.4 g</b>

### 表 1

ごはん150g(3単位)、そば米汁にそば米4g(0.2単位)を使います。合計3.2単位です。

### 表 2

間食に果物1単位(イチゴ小1パック、バナナ中1本、八朔1個など)。

### 表 3

ぶりの照り焼きにぶり50g(1.7単位)、干草焼きに卵1/2個(0.5単位)、酢物にはんぺん10g(0.1単位)、そば米汁に油揚げ3g(0.2単位)使います。合計2.5単位です。

### 表 4

間食にコップ1杯の牛乳やヨーグルト1個等、乳製品を食べてください。

### 表 6

ぶりの付け合せに大根30g、しその葉2g使います。干草焼きに人参10g、グリーンピース5g、付け合せにトマト30g使います。

キャベツの酢物にキャベツ40g、生わかめ3g使います。

そば米汁に大根20g、人参10g、ねぎ3g使います。

合計0.5単位です。海草は計算しません。

### 調味料

ぶり漬け汁に料理酒2g、濃口醤油4g、みりん3g使います。

キャベツの酢物に砂糖2g、薄口醤油1g、酢5g使います。

調味料は全部で0.3単位です。

### 食塩相当量

ぶりの照り焼きに濃口醤油 4 g (食塩相当量0.5 g)

干草焼きに薄口醤油 1 g (食塩相当量0.2g)

キャベツの酢物に薄口醤油 1 g (食塩相当量0.2g)

そば米汁に塩0.2g、薄口醤油 2 g (食塩相当量0.5g)

食塩相当量合計1.4 gになります。

手軽に作れる糖尿食【 ぶりの照り焼き 】 563Kcalの献立 7単位の例

料理名	数量
ごはん	252kcal
ごはん	150 g
<b>食塩相当量 0g</b>	
ぶりの照り焼き	176kcal
ぶり	60 g
料理酒	2 g
濃口醤油	4 g
みりん	3 g
大根おろし	30 g
生姜 甘酢漬	5 g
しその葉	2 g
<b>食塩相当量 0.8g</b>	
千草焼き	65kcal
卵	30 g
人参	10 g
グリーンピース	5 g
薄口醤油	1 g
砂糖	1 g
だし汁	10 g
トマト	30 g
パセリ	1 g
<b>食塩相当量 0.2g</b>	
キャベツの酢物	31kcal
キャベツ	40 g
わかめ	3 g
はんぺん	10 g
砂糖	2 g
薄口醤油	1 g
酢	5 g
<b>食塩相当量 0.3g</b>	
そば米汁	39kcal
そば米	15 g
油揚げ	3 g
大根	20 g
人参	10 g
ねぎ	5 g
薄口醤油	2 g
塩	0 g
みりん	2 g
だし汁	170 g
<b>食塩相当量 0.5g</b>	

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
3.2	なし	2.9	なし	なし	0.5	0.4	7.0
穀類 芋	果物	肉 卵 大豆加工品	牛乳	油脂	野菜 きのこ	砂糖 みりん ケチャップ ウスターソース	



**作り方**

- ごはん**  
①ごはんは普通に炊きます。
- ぶりの照り焼き**  
①ぶりを調味料に漬け込みます。  
②グリル、またはフライパンにクッキングシートをひいて焼きます。  
③大根をおろします。  
④お皿にぶり、しその葉、大根おろしをのせ甘酢生姜を飾ります。  
クッキングシートを使えば、油をひかずに魚を焼くことができます。  
塩分制限の必要な方は、甘酢生姜は止めてください。
- 千草焼き**  
①人参はみじん切りにします。  
②割りほぐした卵に人参と冷凍グリーンピース、調味料、だし汁を加えて焼きます。  
③千草焼きの横に1/6に切ったトマトとパセリを飾ります。
- キャベツの酢物**  
①キャベツとはんぺんは1cmの位の幅に切ります。  
②キャベツとはんぺんをさっと茹でます。  
③わかめは食べやすい幅に切っておきます。  
④材料を調味料で和えます。
- そば米汁**  
①そば米は茹でてお椀に盛っておきます。  
②油揚げは線切り、大根、人参は1cm位の短冊切り、ねぎは小口切りにしておきます。  
③鍋にだし汁を入れ、大根、人参を入れます。  
④野菜に火が通ったら、油揚げを入れ調味料で味付けします。  
⑤最後にねぎを入れてそば米が入ったお椀に盛り付けます。
- (社) 徳島県栄養士会 : 下谷 奈津子