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
4.3		1.5		0.7	0.5	0.5	7.5

・ごはん（食塩相当量０g）　・豚肉生姜焼き温野菜添え（食塩相当量0.9g）
・せん切り野菜サラダ（食塩相当量0.2g）・ひじきとオクラの炒め煮（食塩相当量0.4g）
・味噌汁（食塩相当量1.0g）　食塩相当量合計2.5g

表1　ごはんは２００g（４単位）です。
じゃが芋３０g(０．３単位)は温野菜として付け合せに使います。

表3　豚もも肉６０g(１．５単位）は生姜焼きにします。

表6　ブロッコリー３０g、人参２０gは温野菜として付け合わせです。
キャベツ１５g、大根８g　紫キャベツ２g、人参３g、トマト１０g、水菜５g、
スイートコーン７gはせん切り野菜のサラダです。
ひじき(水戻）３０g、おくら１０g、人参５gはひじきの炒め煮に使います。
ほうれん草２０g、人参１０g、玉ねぎ１０gは味噌汁です。
野菜は全部で１５０g約０．５単位です。海藻、きのこ、こんにゃくは計算しません。

表5　生姜焼きの豚もも肉を焼くのに植物油２g(０．２単位)使います。
せん切り野菜サラダのフレンチドレッシングに植物油３g(０．３単位)使います。
ひじき炒め煮に植物油２g(０．２単位）使います。

調味料　生姜焼きのたれは大さじ1弱(０．２単位)です。温野菜と一緒に食べます。
ひじきの炒め煮に醤油少々使います。
味噌汁の味噌は１０gー辛味噌５g・甘味噌５gー（０．３単位）です。

（社）徳島県栄養士会　　横瀬　孝子