

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	0.6	1.4		0.4	0.7	0.2	7.5

- ・ ご飯 食塩相当量 0g
 - ・ 豆腐のステーキ 食塩相当量 0.90g
 - ・ 野菜炒り煮 食塩相当量 0.90g
 - ・ 青菜の辛子和え 食塩相当量 0.70g
 - ・ 果物 食塩相当量 0g
- 食塩相当量 合計 2.50g



表1	ごはんは200g(4単位)です。 豆腐に小麦粉小さじ1(0.2単位)をまぶします。
表3	木綿豆腐100g(1単位)をステーキにします。 卵8g(0.2単位)、かつおぶし4g(0.2単位)は豆腐にまぶします。
表6	おろし大根40g、ねぎ5gは豆腐に添えます。ミニトマト1個20g、 ブロッコリー30gは茹でて豆腐に付け合せます。 にんじん20g、たけのこ20g、ごぼう15g、さやいんげん10g、こんにゃく30g、 生しいたけ15gは炒り煮に使います。小松菜40g、しめじ20gは辛子和えに使います。 野菜は合計200g(0.7単位)です。きのこ、こんにゃくは計算しません。
表2	みかん中1個 100g(0.5単位)を使います。 レモン(代用すだち)は豆腐ステーキに添えます。
表5	豆腐のステーキに植物油小さじ1(0.3単位)使います。 炒り煮にごま油小さじ1/3(0.1単位)を使います。
調味料	豆腐ステーキは濃口しょうゆ小さじ1(食塩相当量0.9)と酢を使います。 炒り煮に砂糖小さじ1強(0.2単位)と濃口醤油小さじ1(食塩相当量0.9g)を使います。 辛子和えは濃口しょうゆ小さじ2/3(食塩相当量0.7g)と練りからし少々を使います。