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	量 合計	2.50g		

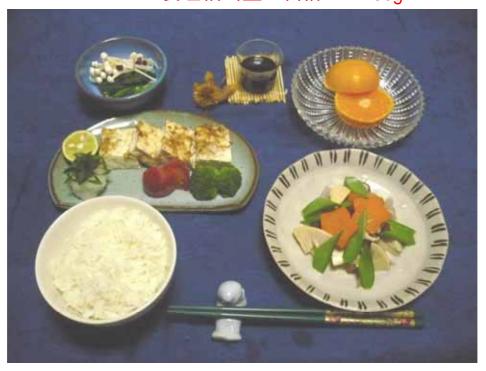


表 1	ごはんは200g(4単位)です。					
	豆腐に小麦粉小さじ1(0.2単位)をまぶします。					
表 3	木綿豆腐100g(1単位)をステーキにします。					
	卵8g(0.2単位)、かつおぶし4g(0.2単位)は豆腐にまぶします。					
表 6	おろし大根40g、ねぎ5gは豆腐に添えます。ミニトマト 1 個20g、					
	ブロッコリー30gは茹でて豆腐に付け合せます。					
	にんじん20g、たけのこ20g、ごぼう15g、さやいんげん10g、こんにゃく30g、					
	生しいたけ15gは炒り煮に使います。小松菜40g、しめじ20gは辛子和えに使います。					
	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。					