

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
3.7	0.2	1.8	0.7	0.4	0.4	0.3	7.5

- ・ お好み焼き 食塩相当量 1.2g
 - ・ ヨーグルト(みかん添え) 食塩相当量 0g
- 食塩相当量 合計 1.2g



表 1	小麦粉70g (3.5単位), やまのいも15g (0.2単位) 使います。
表 3	卵1個 (1単位), イカ65g, 桜海老5g を使います。
表 6	きゃべつ110gを使います。 青海苔は計算にいれません。
表 2	みかん40g(0.2単位)を使います。
表 4	ヨーグルトは80g(0.7単位)使います。
表 5	植物油 小さじ1 (0.4単位) は、お好み焼きを焼くとき使います。
調味料	濃厚ウイスターソースは 大さじ1杯(0.3単位)使います。
食塩相当量	お好み焼きに濃厚ウイスターソース大さじ1(塩分相当量1g)使います。 お好み焼きの桜海老には塩分相当量0.2g含まれています。