６００ｋｃａｌの献立　　７．２単位の例

表１	表２	表３	表４	表５	表６	調味料	合計
3.4	0.2	1.8	0	0.1	1.0	0.7	7.2

・クラゲと夏野菜の冷菜	食塩相当量	0.2g
・緑豆春雨の中華スープ	食塩相当量	0.7g
・すずきの中華あん	食塩相当量	0.7g
・ささみのキャベツ包み	食塩相当量	0.4g
・ひじきご飯	食塩相当量	0.9g
・豆乳プリン	食塩相当量	0g
・ジャスミン茶	食塩相当量	0g
	食塩相当量合計	2.9g

表１	ご飯 150g（3.0単位）は硬めに炊きます。
	コーン10g（ 0.1単位）、そらまめ 10g（ 0.1単位）はひじきごはんに、緑豆春雨 4g（ 0.2単位）は中華スープに使います。
表３	冷菜に塩クラゲ 10g（ 0.04単位）、ささみのキャベツ包みにささみ 35g（ 0.5単位 ）、すずきの中華あんにすずき 40g（ 0.5単位）、ひじきご飯にエビ 20g（ 0.3単位）、豆乳プリンに豆乳 60g（ 0.3単位）を使います。
表６	冷菜にクリームアスパラ30g、ラディッシュ25g、オクラ20gを使います。 中華スープに人参5g、エリンギ10g、ニラ5gを使います。 すずきの中華あんに玉葱15g、筍20g、キクラゲ0.5g、人参5g　三度豆10gを使います。 キャベツ包みに胡瓜20g、長ネギ5g、さんちゅ10g、キャベツ30g、トマト30gを使います。 ひじきご飯に、ひじき3g、人参10g、レタス20gを使います。野菜は全部で235g0.8単位になります
表２	豆乳プリンに甘夏25ｇ（0.1単位） キャベツ包みにレモン10g（0.1単位）　を使います。
表４	使っていません
表５	豆乳生クリーム10ｇ（0.2単位）　を豆乳プリンに使います。
調味料	魚の下味に料理酒2g(0.02単位)とみりん2g(0.05単位)を使います。 ささみの下味に料理酒2g(0.02単位)とみりん2g(0.05単位)を使います。 スズキの中華あんの野菜あんに酢豚用ベースを18g(0.3単位)使います。 キャベツつつみの薬味にテンメンジャンを6g(0.2単位)使います。 ひじきご飯の具材の調味にウエイパー2g(0.1単位)を使います。 豆乳プリンには、パルスイート(エネルギーO)を使います。
食塩相当量	令菜に薄口しょうゆ1gと鶏がらスープ0.3gを使い寒天液を作り調味料とします。（食塩相当量0.2g） 中華スープに中華味の素と塩こしょうを使います（食塩相当量0.7g　） 中華あんに酢豚用ベース調味料を使います。（食塩相当量0.7g） キャベツ包みにテンメンジャン6g（食塩相当量0.7g） ひじきご飯に薄口しょうゆ（少々）を使います。 ウエイパー2gをひじきご飯の具材の味付けに使います（食塩相当量0.9g）

（社）徳島県栄養士会　　小川美智子、新居静枝、前田佳代

作り方

クラゲと夏野菜の冷菜

① 塩クラゲ10ｇは水に浸け、塩だしをして５ｃｍに切ります。

② オクラ、グリーンアスパラは茹でて2ｃｍの斜め切り。プチトマトは4つ切りにし冷やしておきます。

③ トリガラスープ、濃口しょうゆ、水30ｃｃに粉寒天を入れ沸騰させてから、１ｃｍ位の厚さに寒天液を流し入れ冷ましておく。

④ 食べる前に①②を盛付③の寒天を泡たて器で混ぜて野菜のまわりに飾り、調味料として使います。

旬の野菜たっぷりにコリコリしたクラゲの食感がたまらなく美味しいです。

緑豆春雨の中華スープ

① 緑豆春雨 は熱湯につけ5ｃｍの流さに切ります。
② 人参、エリンギは2ｃｍの短冊、ニラは１ｃｍの長さに切り、人参は茹でておきます。
③ スープは水100ｃｃに、中華味、塩コショー入れ沸騰すると①,②を入れます。

緑豆春雨はコシがあり普通の春雨より食物繊維が３倍多く含れています

すずきの中華あん

① 玉ねぎ、筍、キクラゲ(湯でもどす）、人参を2ｃｍの線切りにし、水で煮て、酢豚ベースを入れ野菜あんを作ります　。
② 三度豆は茹でて3ｃｍに切り野菜あんに後から混ぜます。
③ すずきはみりん、料理酒で下味を付けて蒸します。
④ 野菜あんを下にしき、蒸したすずきを盛付けます。

酢豚ベースを使うと手軽にできます。

ささみのキャベツ包み

① 胡瓜、白ねぎは5㎝の千切り、キャベツは茹でて７ｃｍ角切り、トマトは櫛切りします。
② ささみは下味をつけて蒸し焼きにし斜めスライスにします。
③ レモンは半月に切り飾ります。サンチュ、キャベツ、白ネギ、胡瓜、トマトを盛り合わせます。

脂質の少ないささみを野菜で巻いて、テンメンジャンを付けて食べます。

ひじきご飯

① ご飯は硬めに炊きます。
② ひじきはもどして茹で、えびは料理酒で下味をつけ蒸し煮し、１ｃｍ幅に切ります。
③ 人参 は短冊、コーン、ソラマメ、レタス（３ｃｍの角切り）は茹でて、ひじきと一緒に薄口しょうゆ 、味覇(ｳｴｲﾊﾟｰ) で味付けし炊けたご飯に混ぜます。

カルシウム、食物繊維、鉄分が豊富なひじきを使用して、ご飯を控えたヘルシーメニューです。

豆乳プリン

① 豆乳はイナアガーと、パルスイートを入れ沸騰すると豆乳生クリームを入れ型にいれて、冷やし固めます。
② 甘夏は皮をむいて豆乳プリンに添えます。いちごも裏ごしして飾ります。

豆乳プリンはカロリーゼロのパルスイートを使用しています。

ジャスミン茶

① 急須にお茶を入れ、お湯を注ぎ30～60秒蒸らしてお茶をつくります。3煎めが美味しいです。

ジャスミンの花の香り成分にリラックス効果があります。