

## 組み合わせ例

主食・主菜・副菜レシピの1を組み合わるとこのように、かき揚げと五目ご飯という組み合わせが楽しめます。



	材料名称	一人当たり 可食量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
五目 ご飯	1/35 ご飯	180 g	292	0.13	0	0.4	27
	鶏もも皮付き	20 g	51	3.46	0.02	32	22
	しめじ	10 g	2	0.27	0	38	10
	生しいたけ	5 g	1	0.15	0	14	4
	人参	5 g	2	0.03	0.01	14	1
	植物油	2 g	18	0	0	0	0
	かつお・昆布だし	20 g	0	0.06	0.02	13	3
	料理酒	4.5 g	5	0	0	0	0
	粉飴	3 g	12	0	0	0	0
	食塩	0.25 g	0	0	0.25	0	0
	醤油	5 g	4	0.38	0.73	20	8
	冷 GP	3 g	3	0.17	0.01	6	3
		<b>小計</b>		<b>390</b>	<b>4.65</b>	<b>1.04</b>	<b>137.4</b>

	材料名称	一人当たり 可食量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
かき 揚げ (魚介)	しばえび生	20 g	17	3.74	0.12	52	54
	玉ネギ	30 g	11	0.3	0	45	10
	人参	10 g	4	0.06	0.01	28	3
	みつば生	1 g	0	0.01	0	6	1
	甘藷	30 g	40	0.36	0	141	14
	玉ネギ	30 g	11	0.3	0	45	10
	紅しょうが	1 g	0	0	0.07	0	0
	小麦粉薄力粉	8 g	29	0.64	0	10	6
	かたくり粉	26 g	86	0.03	0	9	10
	卵	4 g	6	0.49	0.02	5	7
	水	22~25 g	0	0	0	0	0
	植物油	10 g	92	0	0	0	0
	レモン	10 g	5	0.09	0	13	2
	料理酒	1 g	1	0	0	0	0
	本みりん	4 g	10	0.01	0	0	0
	醤油	4 g	3	0.31	0.58	16	6
かつお・昆布だし	20 g	0	0.06	0.02	13	3	
	<b>小計</b>		<b>315</b>	<b>6.4</b>	<b>0.82</b>	<b>383</b>	<b>126</b>

	材料名称	一人当たり 可食量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
春雨 サラダ	はるさめ	7 g	24	0.01	0	1	3
	きゅうり	15 g	2	0.15	0	30	5
	赤パプリカ	5 g	2	0.05	0	11	1
	酢	2.3 g	1	0	0	0	0
	砂糖(上白糖)	1.1 g	4	0	0	0	0
	食塩	0.25 g	0	0	0.25	0	0
	ごま油	0.5 g	5	0	0	0	0
	<b>小</b>	<b>計</b>		<b>38</b>	<b>0.21</b>	<b>0.25</b>	<b>42</b>
<b>合</b>	<b>計</b>		<b>743</b>	<b>11.26</b>	<b>2.11</b>	<b>562.4</b>	<b>213</b>

動物性蛋白質

かつおこんぶだしは半分として考えます

動蛋比 :  $7.75 \text{ g} / 11.26 = 68.88\%$