

組み合わせ例 2

主食 3 と主菜 2・副菜 2 を組み合わせるとこのように炒飯と魚の南蛮漬けという組み合わせが楽しめます。



	材料	一人当り 可食量	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
			Kcal	g	mg	mg	g
パラパラ卵炒飯	ゆめご飯 1 / 3 5	1 8 0 g	292	0.13	0	27	0.01
	卵	2 5 g	38	3.08	33	45	0.1
	土生姜	3 g	1	0.03	8	1	0
	葱	8 g	2	0.12	18	2	0
	植物油	5 g	46	0	0	0	0
	コンソメ	1.5 g	4	0.12	1	0	0.55
	淡口醤油	2 g	1	0.11	6	3	0.32
	こしょう	少々	0	0	0	0	0
小 計			384	3.59	66	78	0.98

魚の南蛮漬けカレー風味	太刀魚	40 g	106	6.6	116	72	0.08
	料理酒	0.5 g	1	0	0	0	0
	食塩	0.1 g	0	0	0	0	0.1
	こしょう	少々	0	0	0	0	0
	かたくり粉	3 g	10	0	1	1	0
	揚げ油（吸油量）	3 g	28	0	0	0	0
	玉葱	50 g	19	0.5	75	17	0
	赤パプリカ	15 g	5	0.15	32	3	0
	ピーマン	10 g	2	0.09	19	2	0
	植物油（炒め用）	1 g	9	0	0	0	0
	酢	6.5 g	2	0.01	0	0	0
	砂糖	3.7 g	14	0	0	0	0
	濃口醤油	3.5 g	2	0.27	14	6	0.51
	カレー粉	0.4 g	2	0.05	7	2	0
小 計		200	7.67	264	103	0.69	
MCTごま豆腐	マクセル [®] 01 [®] カ [®] -	12.7 g	100	0	0	0	0.01
	かたくり粉	5 g	17	0.01	2	2	0
	水	50 g					
	黒すりごま	2 g	12	0.41	8	11	0
	濃口醤油	2 g	1	0.15	8	3	0.29
	練りわさび	0.5 g	1	0.02	1	0	0.03
	小 計		131	0.59	19	16	0.33
合 計		715	11.85	349	197	2	

動物性蛋白質 動蛋白比：9.8/11.85×100=82.7%