

# 組み合わせ例 3

～組み合わせ例～

主食5・主菜4・副菜4のレシピを組み合わせると  
このように1プレートランチが楽しめます。



栄養価（一人分）

材料	一人分	1食分 - Kcal	たんぱく質 g	脂肪 mg	リン mg	塩分 g	
ガーリックライス	ゆめご飯1/35	180g	292	0.13	0	27	0.01
	にんにく	2g	3	0.12	11	3	0
	オリーブ油	3g	28	0	0	0	0
	無塩バター	4g	31	0.02	1	1	0
	コンソメ	1g	3	0.08	1	0	0.37
	こしょう	適量	0	0	0	0	0
	パセリ	1g	0	0.04	10	1	0
	小計		357	0.39	23	32	0.38
ハンバーグ	合挽きミンチ	40g	89	7.52	124	68	0.08
	なす	60g	13	0.66	132	18	0
	玉ねぎ	30g	11	0.3	45	10	0
	植物油（炒める用）	2g	18	0	0	0	0
	塩	0.3g	0	0	0	0	0.3
	こしょう	適量	0	0	0	0	0
	越後食パン（パン粉）	4g	11	0.02	1	1	0.03
	卵	4g	6	0.49	5	7	0.02
	牛乳	2g	1	0.07	3	2	0
	植物油（焼く用）	1g	9	0	0	0	0
トマトソース	ホールトマト缶	20g	4	0.18	48	5	0.14
	コンソメ	1.4g	4	0.11	1	0	0.52
	ケチャップ	10g	12	0.17	47	4	0.33
	砂糖	1g	4	0	0	0	0
	白ワイン	2g	1	0	1	0	0
	こしょう	適量	0	0	0	0	0
	水	40g程度	0	0	0	0	0
	パセリ（飾り用）	0.3g	0	0.01	3	0	0
付け合せ	黄パプリカ	15g	4	0.12	30	3	0
	ピーマン	15g	3	0.13	29	3	0
	植物油（炒める用）	1g	9	0	0	0	0
	食塩	0.12g	0	0	0	0	0.12
	こしょう	適量	0	0	0	0	0
	小計		199	9.78	469	121	1.54
スパゲティサラダ	アジパゲティ	20g	69	0.12	6	5	0.02
	きゅうり	10g	1	0.1	20	4	0
	人参	5g	2	0.03	14	1	0.01
	マヨネーズ(卵黄)	10g	67	0.28	3	8	0.23
	酢	1.5g	0	0	0	0	0
	MCTオイル	2g	16	0	0	0	0
	練りがらし	1g	3	0.06	2	1	0.07
	こしょう	適量	0	0	0	0	0
	小計		158	0.59	45	19	0.33
	合計		714	10.76	537	172	2.25

動物性蛋白質

動蛋白比：8.57g/10.76g×100=79.64%

原泌尿器科病院 栄養科