

組み合わせ例 4

～組み合わせ例～

主食6・主菜7、副菜5、間食4のレシピを組み合わせると
このようなランチが楽しめます。



栄養価（一人分）

材料	一人分 (g)	1杯 - Kcal	たんぱく質 g	脂肪 mg	リン mg	塩分 g
楽ちんふわふわパン						
ジジワ先生のでんぷん ホットケーキミックス	15	57	0	0	4	0.09
ジジワ先生の でんぷん薄力粉	2.5	9	0.01	0	1	0.01
卵	0.75	1	0.09	1	1	0
オリーブ油	0.75	7	0	0	0	0
水	7.5	0	0.00	0	0	0
黒こしょう	お好みで	0	0	0	0	0
マーガリン	4	30	0.02	1	1	0.05
小計		104	0.12	2	7	0.15
マカロニでバリエーション						
豚ばらスライス	20	77	2.84	50	28	0.02
無頭海老（フランクイ ガー）	20	16	3.68	46	42	0.08
こしょう	適量	0	0	0	0	0
ホールトマト缶詰	70	14	0.63	168	18	0.49
粉末コンソメ	1.5	4	0.12	1	0	0.55
食塩	0.1	0	0	0	0	0.1
オリーブ油①	5	46	0	0	0	0
水①	190	0	0	0	0	0
アプロテンたんぱく 調整マカロニ	80	275	0.48	24	18	0.06
赤パプリカ	20	6	0.2	42	4	0
ホールトマト缶詰	20	4	0.18	48	5	0.14
カレー粉	3	12	0.39	51	12	0
水②	50~100	0	0	0	0	0
オリーブ油②	5	46	0	0	0	0
グリーンアスパラガス	30	7	0.78	81	18	0
パセリ	1	0	0.04	10	1	0
小計		507	9.34	521	146	1.44
レタスサラダ						
レタス	20	2	0.12	40	4	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
人参	10	4	0.06	28	3	0.01
砂糖	0.9	3	0	0	0	0
レモン果汁	1	0	0	1	0	0
酢	1.5	0	0	0	0	0
食塩	0.1	0	0	0	0	0.1
濃口醤油	1	1	0.08	4	2	0.15
こしょう	適量	0	0	0	0	0
小計		13	0.46	113	16	0.26
合計		624	9.92	636	169	1.85
フランシエ						
生クリーム（動物性）	20	84	0.4	16	10	0.02
水	20	0	0	0	0	0
バニラエッセンス	2~3滴					
上白糖	6	23	0	0	0	0
MCTパウダー	5	39	0	0	0	0.01
コーンスターチ	2.1	7	0	0	0	0
小計		153	0.4	16	10	0.03

動物性たんぱく質比 $6.73 / 9.92 \times 100 = 67.8\%$

動物性たんぱく質比 $7.13 / 10.32 \times 100 = 69.1\%$ （おやつ込み）