

組み合わせ例5

～組み合わせ例～

主食9・主菜7、副菜6、間食6のレシピを組み合わせると
このような食事が楽しめます。



栄養価（一人分）

	材料	一人分	1人分 - Kcal	たんぱく質 g	加味 mg	リン mg	塩分 g
ライスバーガー	1/35ゆめごはん	180	292	0.13	0	27	0.01
	片栗粉	12	40	0.01	4	5	0
	ごま油	1	9	0	0	0	0
	料理酒	3.8	4	0	0	0	0
	濃口醤油	2	1	0.15	8	3	0.29
	みりん	4	10	0.01	0	0	0
	白ごま	1	6	0.2	4	6	0
	豚バラ肉	30	116	4.26	75	42	0.03
	玉ねぎ	15	6	0.15	23	5	0
	人参	5	2	0.03	14	1	0.01
	ごま油	0.5	5	0	0	0	0
	みりん	1	2	0	0	0	0
	上白糖	1	4	0	0	0	0
	濃口醤油	2.4	2	0.18	9	4	0.35
	レタス	7	1	0.04	14	2	0
小 計			500	5.16	151	95	0.69
ミニラーメン	げんた冷凍めん中華めん風	60	98	0.07	1	9	0.02
	ムキエビ	10	8	1.87	26	27	0.06
	青梗菜	20	2	0.12	52	5	0.02
	人参	10	4	0.06	28	3	0.01
	ごま油	1	9	0	0	0	0
	水	80	0	0	0	0	0
	ウェイパー	2	8	0.21	2	1	0.66
	薄口醤油	1	1	0.06	3	1	0.16
	こしょう白	0.01	0	0	0	0	0
	片栗粉	0.1	0	0	0	0	0
小 計			130	2.39	112	46	0.93
柚子胡椒サラダ	じゃがいも	35	27	0.56	144	14	0
	きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
	マヨネーズ	6	40	0.17	2	5	0.14
	柚子胡椒	0.3	0	0	0	0	0.05
	食塩	0.15	0	0	0	0	0.15
	プチトマト	10	3	0.11	29	3	0
	小 計			73	1.04	215	29
合 計			703	8.59	478	170	1.96

杏仁豆腐風	水	40	0	0	0	0	0
	粉寒天	0.8	0	0	0	0	0
	マクトンゼロパウダー	10	79	0	0	0	0.01
	上白糖 (A)	5	19	0	0	0	0
	生クリーム	10	43	0.2	8	5	0.01
	マンゴー缶	20	16	0.06	20	2	0
	上白糖 (B)	1.5	6	0	0	0	0
	お湯	15	0	0	0	0	0
	小計		163	0.26	28	7	0.02

動物性たんぱく質比 $6.3 / 8.59 \times 100 = 73.3\%$

動物性たんぱく質比 $6.5 / 8.85 \times 100 = 73.4\%$ (おやつ込み)