

組み合わせ例6

～組み合わせ例～

主食7、主食8の半量の麺、主菜1、間食5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。

天ぷらの大根卸はお好みで。

組み合わせ例では天つゆも兼ねて冷やしうどんの麺つゆをレシピより多くしています。



栄養価（一人分）

	材料	一人分	エネルギー - Kcal	たんぱく質 g	加塩 mg	リン mg	塩分 g
おにぎり	1/35ゆめご飯	120	194	0.08	0	18	0
	生鮭(秋鮭)	10	13	2.23	35	24	0.02
	食塩	0.3	0	0	0	0	0.3
	焼き海苔	0.5	1	0.21	12	4	0.01
	小計		208	2.52	47	46	0.33
冷やしうどん	げんだ冷凍めんうどん風	100	146	0.1	1	12	0.02
	酒	2	2	0	0	0	0
	みりん	8	19	0.02	1	1	0
	濃口醤油	8	6	0.62	31	13	1.16
	かつお昆布だし	40	1	0.12	25	5	0.04
	葱	2	1	0.03	4	1	0
	練りわさび	1	3	0.03	3	1	0.06
	小計		178	0.92	65	33	1.28
かき揚げ(2種類) 主菜1より	しばえび	20	17	3.74	52	54	0.12
	玉葱	30	11	0.3	45	10	0
	人参	10	4	0.06	28	3	0.01
	みつば	1	0	0.01	6	1	0
	甘藷	30	40	0.36	141	14	0
	玉葱	30	11	0.3	45	10	0
	紅しょうが	1	0	0	0	0	0.07
	小麦粉	8	29	0.64	10	6	0
	かたくり粉	26	86	0.03	9	10	0
	卵	4	6	0.49	5	7	0.02
	水	22~25	0	0	0	0	0
	植物油(揚げ油)	10	92	0	0	0	0
	レモン	10	5	0.09	13	2	0
小計		301	6.02	354	117	0.22	
合計		687	9.46	466	196	1.83	

和菓子・鮎風	白玉粉	2.5	9	0.16	0	1	0
	片栗粉	5	17	0.01	2	2	0
	上白糖	4	15	0	0	0	0
	水	15	0	0	0	0	0
	ジッゾウ先生でんいじん ホットケーキMix	10	38	0	0	3	0.06
	はちみつ	3	9	0.01	0	0	0
	湯	8	0	0	0	0	0
	マクトンオイル	1	9	0	0	0	0
	植物油（焼き油）	1	9	0	0	0	0
	小計		106	0.18	2	6	0.06

動物性たんぱく質比 $6.52 / 9.46 \times 100 = 68.9\%$

動物性たんぱく質比 $6.52 / 9.64 \times 100 = 67.6\%$ （おやつ込み）

かつお昆布だしは50%で計算