

組み合わせ例7

主食-10半量・主食-11半量、副菜-7、間食-7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杯 - Kcal | たんぱく質 g | カリウム mg | リン mg | 塩分 g |
|------------|-----------------------|------|--------------|-------------|------------|------------|-------------|
| | | | | | | | |
| 中華 おこわ風 | 真粒米1/25 | 40 | 145 | 0.08 | 0 | 16 | 0 |
| | 純米もち(真粒米シズ) | 8.3 | 18 | 0.04 | 0 | 2 | 0 |
| | 焼き豚 | 10 | 17 | 1.94 | 29 | 26 | 0.24 |
| | 干し椎茸 | 1 | 2 | 0.19 | 21 | 3 | 0 |
| | 人参 | 5 | 2 | 0.03 | 14 | 1 | 0.01 |
| | 茹で筍 | 5 | 2 | 0.18 | 24 | 3 | 0 |
| | 白葱 | 5 | 1 | 0.03 | 9 | 1 | 0 |
| | オイスターソース | 1.3 | 2 | 0.1 | 3 | 2 | 0.17 |
| | 料理酒 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | こいくち醤油 | 1.1 | 1 | 0.08 | 4 | 2 | 0.16 |
| | 創味ヤソソデラックス | 0.1 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 0.04 |
| | 水 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | (真粒米の1.3倍量から調味料を引いたg) | | | | | | |
| | ごま油 | 0.2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 小計 | | 194 | 2.68 | 104 | 56 | 0.62 |
| 黒酢 やきそば | げんた冷凍めん中華めん風 | 90 | 146 | 0.1 | 1 | 13 | 0.03 |
| | サラダ油 | 1 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 豚バラスライ(脂身つき) | 25 | 97 | 3.55 | 63 | 35 | 0.03 |
| | キャベツ | 15 | 3 | 0.19 | 30 | 4 | 0 |
| | 玉ネギ | 15 | 6 | 0.15 | 23 | 5 | 0 |
| | 生しいたけ | 5 | 1 | 0.15 | 14 | 4 | 0 |
| | 赤パプリカ | 5 | 2 | 0.05 | 11 | 1 | 0 |
| | ピーマン | 5 | 1 | 0.04 | 10 | 1 | 0 |
| | サラダ油 | 2 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | こいくち醤油 | 5 | 4 | 0.38 | 20 | 8 | 0.73 |
| | 黒酢 | 6.5 | 3 | 0.08 | 6 | 5 | 0 |
| | 小計 | | 290 | 4.69 | 178 | 76 | 0.79 |
| かぶ サラダ | かぶ | 50 | 10 | 0.35 | 140 | 14 | 0 |
| | ツナ缶詰油漬け | 10 | 27 | 1.77 | 23 | 16 | 0.09 |
| | マヨネーズ | 10 | 67 | 0.28 | 3 | 8 | 0.23 |
| | こしょう | 0.01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | レタス | 10 | 1 | 0.06 | 20 | 2 | 0 |
| | 小計 | | 105 | 2.46 | 186 | 40 | 0.32 |
| 合計 | | | 589 | 9.83 | 468 | 172 | 1.73 |

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------------|-----|-----------|-------------|----------|----------|-------------|
| う い ろ う 風 | ヅッウ先生でんぷん薄力粉 | 6 | 22 | 0.02 | 1 | 3 | 0.01 |
| | かたくり粉 | 3 | 10 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| | 薄力粉 | 1 | 4 | 0.08 | 1 | 1 | 0 |
| | 上白糖 | 10 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 抹茶粉末 | 0.2 | 1 | 0.06 | 5 | 1 | 0 |
| | 水 | 25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 小計 | | 75 | 0.16 | 8 | 6 | 0.01 |

動物性たんぱく質比 $7.54 / 9.83 \times 100 = 76.7\%$ (おやつ含まず)

動物性たんぱく質比 $7.54 / 9.99 \times 100 = 75.5\%$ (おやつ含む)

※オイスターソースのカリウム・リンの値は、メーカーが測定していないため
食品成分表の値を用いています。