

メニュー

- ・ 酢鶏 (エスニック風味)
- ・ おかひじき浸し
- ・ さっぱり和え
- ・ もずくスープ
- ・ 果物
- ・ ご飯 (150g)



材料 (1人分)

<酢鶏(エスニック風味)>

鶏胸肉皮なし	...	80g
生姜	...	3g
片栗粉	...	8g
サラダ油	...	2g
キャベツ	...	50g
たまねぎ	...	60g
人参	...	20g
黄ピーマン	...	20g
ピーマン	...	20g
たけのこ	...	20g
干しいたけ	...	2g
カレー粉	...	適量
ゴマ油	...	1g
砂糖	...	3g
濃口醤油	...	3g
酢	...	4g
こしょう	...	適量
中華だし	...	0.8g

<もずくスープ>

乾燥もずく	...	1.5g
おくら	...	20g
ねぎ	...	3g
マギーブイヨン	...	1g
こしょう	...	適量

<さっぱり和え>

大根	...	40g
人参	...	5g
塩	...	0.1g
みょうが	...	3g
マービー顆粒	...	2g
レモン	...	10g
薄口醤油	...	0.5g

<おかひじき浸し>

おかひじき	...	50g
えのき	...	20g
濃口醤油	...	2g

<果物>

オレンジ	...	50g
メロン	...	50g

エネルギー	558kcal
炭水化物	99.2g
たんぱく質	30.4g
脂質	5.8g
塩分	2.0g
食物繊維	11.0g

<作り方>

さっぱり和え

- ① 大根、人参はうすいちょう切りにし分量の塩を振っておく。
- ② ミョウガはサッと湯通しし、みじん切りにする。
- ③ レモンはよく洗い果汁をしぼり、皮を千切りにしておく。
(皮ごと使う為、国産のレモンを使用)
- ④ レモン果汁に分量の薄口醤油、マービー顆粒を混ぜる。
- ⑤ ①の余分な水をしぼり、レモンの皮、②を④と混ぜ合わせる。

ひとくちメモ

食材やお弁当、総菜購入時には興味をもって積極的に栄養成分表や原材料表を確認してみましょう。

- エネルギー量は見合っているか。

例えば 20 単位(1600kcal) 指示であれば 1 食約 530kcal

- 塩分は多すぎないか。

食塩相当量(塩分)表記かナトリウム表記かの確認。
ナトリウム表記であればナトリウム 400mg ÷ 食塩 1g

- ※ 高血圧予防のためにも食塩 1 日 6g 以下。1 食 2g 程度が目安量。
適塩対策のためにも残す勇気を持ちましょう。

エネルギー量や塩分量を確認したら、野菜は足りているか(なければプラスしましょう)、油脂分は多すぎないかなど確認しましょう。
エネルギー量が低くても、少量で血糖値を上昇させる糖分などが含まれていないか原材料表を確認しましょう。