

600kcalの献立

7. 5単位の例

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	合計
4.0	0.3	1.3	0.3	0.6	0.7	0.3	7.5

- ・ ごはん 食塩相当量 0g
 - ・ かつおのタタキ韓国風 食塩相当量 1.5g
 - ・ なすとピーマンの味噌炒め 食塩相当量 0.8g
 - ・ 人参とさやえんどうのスープ 食塩相当量 0.5g
 - ・ いちごミルク 食塩相当量 0g
- 食塩相当量 合計 2.8g**



表1	ごはんは200g (4単位) です。
表3	かつお80g (1単位) はたたきにします。 生揚げ20g (0.3単位) はなすとピーマンの味噌炒めに使います。
表6	ねぎ10g、にんにく6g、大根50g、きゅうり30g、人参10gは付け合せに使います。 なす40g、ピーマン30gは味噌炒めに使います。 スープにさやえんどう6g、人参30g、しめじ10gを使います。 野菜は全部で0.7単位になります。
表2	文旦60g (0.3単位) 使います。
表4	ヨーグルト40g (0.3単位) は文旦に使います。
表5	すりごま小1強 (0.3単位) はかつおのタタキ韓国風に使います。 ごま油小さじ1 (0.3単位) を使い、なすとピーマン、生揚げを炒めます。
調味料	かつおタタキ韓国風にコティジャン少々、醤油大1/2強 (食塩相当量1.5g) 使います。 なすの味噌炒めにみりん小2/3 (0.1単位) 味噌小1 (食塩相当量0.7g 0.2単位) を使います。 スープに鶏ガラスープの素をつかいます。
食塩相当量	かつおたたき韓国風に醤油大1/2強 (食塩相当量1.5g) 使います。 なすの味噌炒めに味噌小さじ1 (食塩相当量0.7g) を使います。 スープに食塩0.5gを使います。

鯉のたたき韓国風 作り方

- ① 鯉のたたきは1.5cm厚さで、そぎ切りする。
- ② すりごま、醤油、コチジャン、ネギみじん切り、おろしニンニクを合わせた調味液の中につけ込む。
- ③ 大根、キュウリ、にんじんはピーラーを使って適当な大きさにそろえる。
- ④ 皿に敷いた野菜の上に、つけ込んだ、たたきをのせる。