556kcalの献立 6.7単位の例

表 1	表 2	表3	表 4	表 5	表 6	調味料	合計
4	0.3	1.3	0	0.5	0.3	0.3	6.7



【ぶり大根】

- ・ぶり大根 食塩相当量 0.6 g ・春雨の酢の物 食塩相当量 0.5 g
- ・かぼちゃのムニエル 食塩相当量 0.1 g
- ・りんご 食塩相当量 0g

食塩相当量 合計 1.2g

表 1

ごはん150g(3単位)、春雨の酢の物に、はるさめ10g(0.5単位)を使います。 かぼちゃのムニエルに、かぼちゃ70g(0.4単位)、薄力粉2g(0.1単位)を使います。合計は4単位です。

表 2

りんご50g(0.3単位)です。

表3

ぶり大根に、ぶり40g(1.3単位)を使います。

表 4

乳製品は間食として1日のうちに摂りましょう。

表 5

かぼちゃのムニエルに、油2g(0.2単位)とバター3g(0.3単位)を使います。合計は0.5単位です。

表 6

ぶり大根に、しょうが2g、大根50gを使います。 春雨の酢の物に、きゅうり30g、人参20g、きくらげ1gを使います。 合計0.3単位です。

調味料

ぶり大根に、酒10g、みりん6g、濃口醤油4gを使います。 春雨の酢の物に、酢10g、砂糖2gを使います。 調味料は全部で0.3単位です。

食塩相当量

ぶり大根:濃口醤油4g(食塩相当量0.6g)

春雨の酢の物:食塩0.5g

かぼちゃのムニエル: バター3g(食塩相当量0.1g)

食塩相当量合計1.2g

手軽に作れる糖尿食【ぶり大根】 559 Kcalの献立 6.7単位の例

	手軸	圣に作	■れ	る#	唐
料	理	名		数量	
ごはん			2	5 2 k	cal
ごはん			1	50	g
食塩相当	1量 () g			
ぶり大根			1	4 0 k	cal
ぶり			Т	40	g
酒				10	g
みりん				6	g
濃口醤油				4	g
しょうが				2	g
大根				50	g
水				30	g
食塩相当	á≣t C). 6 g			
はるさめの			5	9 kc	al
はるさめ			Т	10	g
きゅうり				30	g
にんじん				20	g
きくらげ	(乾)			1	g
酢				10	g
砂糖				2	g
塩				0.5	g
食塩相当	í≣ C).5 g			
かぼちゃの			8	1 kc	al
かぼちゃ			Т	70	g
薄力粉				2	g
油				2	g
バター				3	g
食塩相当	á≣ C). 1 g			
くだもの			2	7 kc	al
りんご			Т	50	g
食塩相当	4量 () g			

表 1	表 2	表3	表 4	表 5	表 6	調味料 0.3	合計
4.0	0.3	1.3	0	0.5	0.3		6.7
穀類 芋 炭水化物の 多い野菜	果物	魚介と 卵	牛乳と 乳製品	油脂	野菜海藻	砂糖 みりん	

エネルギー 5 5 9 kcal たんぱく質 14.9 g 食塩相当量 1.2 g



作り方

ごはん

ごはんは普通に炊きます。

ぶり大根

大根はいちょう切りにし、茹でます。

ぶりを調味料(酒、みりん、濃口醤油)に漬け込みます。

からぶりを取り出し、調味料に水、しょうがを加え火にかけます。

煮立ったら、ぶり、大根を入れ落し蓋をして煮ます。

味が染みれば、器に盛り付けます。

ぶりが脂っぽい時は、熱湯にくぐらせ脂を落としてから漬け込みます。

春雨の酢の物

春雨は茹でて水にさらし10㎝に切ります。きゅうりはせん切りにします。

水で戻したきくらげとにんじんをせん切りにし、茹でこぼします。

とを和える。 酢、砂糖、塩を合わせ、

かぼちゃのムニエル

かぼちゃは5mm厚さに切り、かために茹で、薄力粉をまぶします。

フライパンに油を熱し、 の両面をかりっと焼いて火を通し、仕上げにバターを入れる。 バターに塩分が含まれているので、塩は使用しません。

りんごは、食べやすい大きさに切ります。

(社)徳島県栄養士会 : 大西 利香