

～レシピの見方～

【食材】

○4人分の分量を表記しています。

【栄養価計算】

○1人分の栄養価を表記しています。

○レシピ毎に、特に注目している栄養素を**赤字**で表記しています。

【食事バランスガイド】

○食事バランスガイドとは、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。

○今回は【**主菜・副菜**】に絞り表記しています。

- ・主菜(主材料に由来するたんぱく質量6.0g=1つ)

- ・副菜(主材料の重量70g=1つ)

【PFC 比率(エネルギー産生比率)】

○PFC 比率とはエネルギーを産生する栄養素の比率のことです。

(P=たんぱく質、F=脂質、C=炭水化物)

○主食と味噌汁の栄養価計算をし、PFC 比率を記載しています。

(主食の量は全体のバランスを見て、レシピ毎に変えています。)

※食事バランスガイド・PFC比率の詳細は【**参考**】をご覧ください。



日曜日のお味噌汁

例

～鮭の粕汁～



食材(4人分)

- ・ 鮭 ……120g
- ・ だし汁…600ml
- ・ だいこん…120g
- ・ 味噌…大さじ1
- ・ にんじん…80g
- ・ 酒かす…40g
- ・ 白 菜…80g
- ・ 油 ……8g

作り方

- ① だいこんとにんじんはいちょう切りにする。
- ② 白菜は2cm幅くらいに切る。
- ③ 鮭は軽く湯通しする。クッキングペーパーで水気を取る。
- ④ 鍋にだし汁と①を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ お湯が沸騰したら別のボウルに取り、それで酒粕を溶く。
- ⑥ 野菜が柔らかくなってきたら、鮭と⑤を入れて煮る。
- ⑦ 味噌を入れて味を調べて完成。



栄養価(1人分)

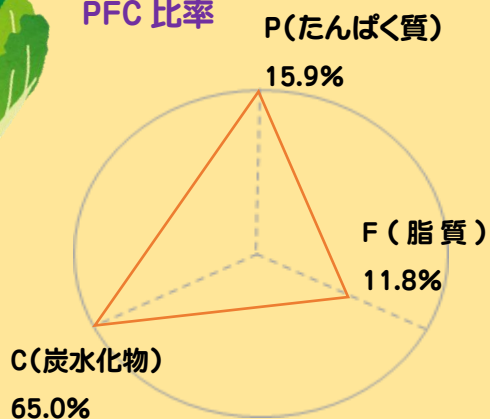
- ・エネルギー:118kcal
- ・たんぱく質:9.7g
- ・脂 質:3.8g
- ・炭水化物:7.5g
- ・食物繊維:1.9g
- ・食塩相当量:0.8g

食事バランスガイド

- ・主食:1つ
- ・主菜:1つ
- ・副菜:1つ



PFC 比率



※エネルギー産生比率目標量(食事摂取基準2020)

～コメント～

1日のエネルギー源となる糖質・たんぱく質をしっかりと摂取することが出来ます。また、脂質は昼食や夕食で摂取しがちなため、朝食は控えめでも大丈夫です。

平日はあまり時間をかけられないので日曜日はいつもとより少し丁寧に朝食を作ってみませんか?落ち着いた気分で1日をスタート出来ますよ♪

