



(やってみよう！カロリー計算！！)

実習献立『減塩バランスメニュー』

1日 目標量
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

《食事1人分》 エネルギー量 608kcal 蛋白質 25.2g

脂質 20.1g 食塩相当量 2.1g



減塩



ひとつり 0.1g

ひとつまみ 0.5g

※ そうめんしゅうまい (主菜2つ副菜1つ)

材料《2人分》

- 豚ひき肉・・・160g
- たまねぎ・・・30g
- コーン・・・20g
- おくら・・・1本
- そうめん・・・20g
- 水・・・大さじ2
- 酒・・・小さじ1
- 塩・・・ひとつまみ
- 片栗粉・・・小さじ1
- 生姜(おろし)・・・小さじ1/2

A

作り方

1. おくらはさっとお湯にくぐらせ、6等分する。
2. ポリ袋にそうめんを入れてたたき、細かく砕く。
3. ボウルに豚ひき肉、玉ねぎ、コーン、Aを入れ粘りがでるまでよく混ぜ、6等分(1人前3つ)に丸める。表面に砕いたそうめんをまぶし、おくらを上のにせる。
4. フライパンにクッキングシートを敷き、シューマイを並べる。
5. フライパンに大さじ2の水を入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。



1人分

エネルギー230Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 7.0g 食塩相当量 1.1g

※ きゅうりのみそマヨあえ (副菜1つ)

材料《2人分》

- きゅうり・・・100g
- トマト・・・50g
- 砂糖・・・小さじ1/4
- みそ・・・小さじ1/2
- 白ごま・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ1

A

作り方

1. きゅうりは、ピーラーでシマに皮をむく。せん切りにする。塩少々(材料外)をふり、水気を切る。トマトは、1口大に切る。
2. ボウルにAの調味料を合わせ、きゅうりとトマトを入れ、混ぜ合わせる。



1人分

エネルギー68Kcal たんぱく質 1.5g 脂質 5.3g 食塩相当量 0.3g

※ ゴーヤのツナポン酢サラダ (副菜1つ)

作り方



材料《2人分》	
ゴーヤ	100g
パプリカ	40g
ツナ缶	30g
ごま油	大さじ1
ポン酢	大さじ1
かつお節	2g

1. ゴーヤはヘタを落とし、スプーンでワタを取り除き、薄切りにする。
2. ボウルに (砂糖、塩各小さじ1 定量外) を入れてよく揉みこみ、水気を絞ります。沸騰させた鍋にゴーヤを入れすぐお湯を切ります。水にさらして粗熱を取り、水気を切る。
3. パプリカはせん切りし、フライパンで炒め、冷ましておく。
4. 別のボウルに、ツナとごま油、ポン酢を混ぜ、ゴーヤとパプリカを入れて混ぜる。かつお節を振る。



1人分

エネルギー93Kcal たんぱく質 4.1g 脂質 7.2g 食塩相当量0.7g

※ もち麦ごはん (主食1.5つ)

作り方



ごはん・・・1人 150g



1人分

エネルギー222Kcal たんぱく質 4.0g 脂質0.6g 食塩相当量0g



《 現在のBMI 》

$$\text{現在の体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{現在のBMI}$$

体格指数 (BMI)

やせ	18.4未満
普通	18.5~24.9
肥満	25以上

自分の体重と身長を当てはめてみましょう。自分の体格が、やせているか？普通か？肥満か？わかりますよ。

