

夕食



- ・大根とはんぱ海苔のごはん
- ・ツナとミックス豆のサラダ
- ・けんちん汁



★ サラダやけんちん汁に使う野菜は、ある野菜何でもよいです。

大根とはんぱ海苔のごはん

■ 材料 (1人分)

ごはん茶碗 1杯 大根 60g はんぱ海苔 10g 油 2g
しょうゆ 小さじ1

■ 作り方

- ① 大根を千切りにしたものを加えてごはんを炊く
- ② はんぱ海苔は食べやすい長さに切って油で炒め、しょうゆで味付けし、①に混ぜて食べる。

ツナとミックス豆のサラダ

■ 材料 (1人分)

レタス 1枚 きゅうり 1/2本 ミックスビーンズ 40g
ツナ缶 40g 塩・こしょう オリーブオイル 小さじ1
(あれば レモン汁少々 粒マスタード少々)

■ 作り方

- ① きゅうりは1cm角に切る。(ある野菜何でもよい)
ミックスビーンズを缶から出して水でサッと洗う。ツナ缶は汁ごと使う。調味料を加えて、全部をよく混ぜる。
- ② 器にレタスを盛り、その上に①の材料を盛り付ける。

けんちん汁

■ 材料 (1人分)

里いも 30g れんこん 20g 豚肉 20g にんじん 10g
大根 20g しいたけ 1g こんにゃく 20g たまねぎ 20g
ごぼう 15g しょうが 2g 塩 1g 酒 5g しょうゆ 5g

< 夕食の栄養量 >

エネルギー 660kcal

食塩相当量 3.9g

< 1日分の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1,595kcal	61.7g	43.0g	218.3g	9.4g

3・1・2弁当箱法とは？

【参照資料】食生態学実践フォーラム ホームページ
自分にぴったりの1食分の食事量や栄養バランスが簡単にわかる方法です！！

◎ 500kcal位食べたい場合は500ml容量の弁当箱を使います。

◎ バランスの良い詰め方は3：1：2の面積比です。

まず、ごはんを半分につめる。

おかず → 半分

ごはん → 半分

次に、おかずを3つに分けて

主菜 → 1

副菜 → 2

主食	主菜
	副菜
	副菜

主食・主菜・副菜とは

主食・・・食事の中心、ごはん、パン、麺等
主菜・・・魚や肉、卵や大豆を主な材料とした料理
副菜・・・野菜やいも、海藻等を主な材料とした料理