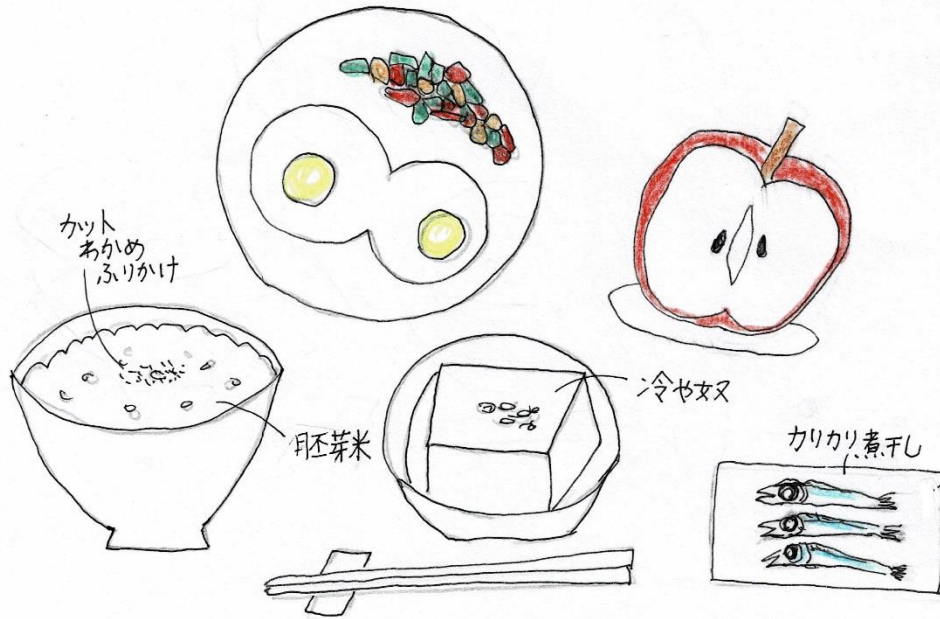


かんたん カリカリ煮干しと目玉焼き定食



- 材料：胚芽米ごはん 200 g
 煮干し 10 g
 もめん豆腐 100 g
 目玉焼 2 個 100 g
 にんじん 30 g
 小松菜 100 g
 赤ピーマン 20 g
 なたね油 12 g
 カットわかめ 1 g
 りんご 130 g

カリカリ煮干しは、煮干しをオーブンでカリッとさせたもの。カットわかめは粉にしてふりかけてください。

★ ビタミン B1 が足りないなので、野菜のために豚肉 30g を追加すると美味しくかんたんに補えます。

栄養スコア

1 食で 100 点をとっても 1 日に 250 点とらなければならない。

12～14 歳男子 推=推奨量 (最低必要量) 目=目標量 (生活習慣病予防のための目標量)

栄養素	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	足りないミネラル	足りないビタミン	とりすぎの栄養価
得点	推 138 点 目 ↓ 77 点	100 点	↓ 67 点	140 点	204 点	174 点	なし	B1 80 点	なし

★炭水化物はとりやすいので心配いりません。

12～14 歳女子

栄養素	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	足りないミネラル	足りないビタミン	とりすぎの栄養価
得点	推 150 点 目 ↓ 83 点	107 点	↓ 73 点	174 点	204 点	143 点	なし	B1 87 点	なし

成人男子 (高齢者はたんぱく質・炭水化物・脂質を 83%位に。他は同量。)

栄養素	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	足りないミネラル	足りないビタミン	とりすぎの栄養価
得点	推 138 点 目 ↓ 75 点	↓ 96 点	↓ 66 点	174 点	174 点	286 点	なし	B1 80 点	なし

★鉄は十分とれました。他の食事でもとらなくても大丈夫です。

成人女子 (高齢者はたんぱく質・炭水化物・脂質を 90%位に。他は同量。)

栄養素	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	足りないミネラル	足りないビタミン	とりすぎの栄養価
得点	推 165 点 目 103 点	131 点	↓ 88 点	215 点	219 点	190 点	なし	なし	なし

★妊婦・授乳婦は多く摂らなければいけない栄養素があるので、厚生労働省日本人の食事摂取基準を参考に。