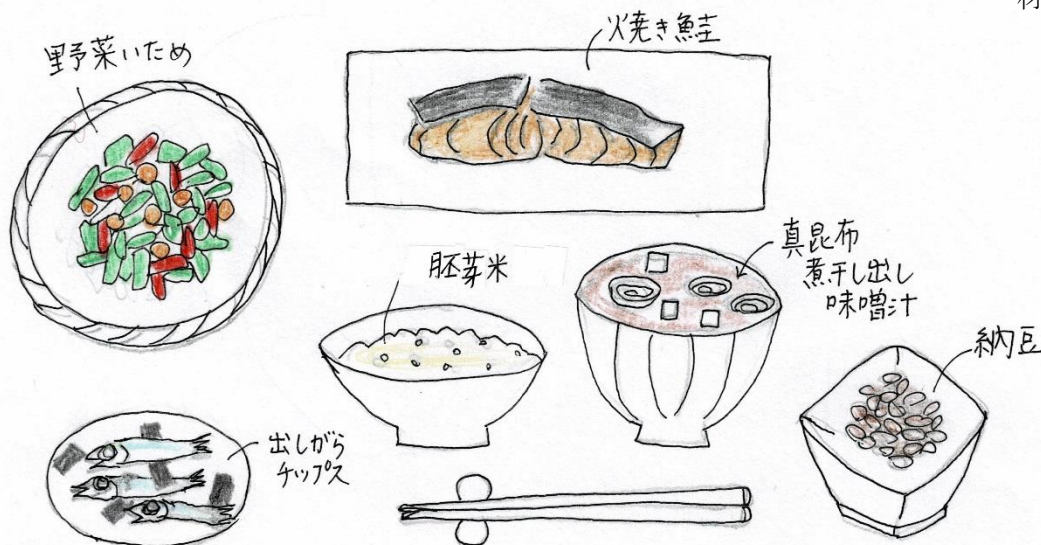


栄養満点！大人の焼き鯖定食

材料：胚芽米ごはん 200g

- 真昆布 1g
- 煮干し 5g
- ※漬込みは5人分
- 白ネギ 10g
- もめん豆腐 50g
- 米味噌 8g
- 焼き鯖 80g
- にんじん 30g
- 小松菜 100g
- 赤ピーマン 20g
- なたね油 12g
- 納豆 30g



出しのとり方：前日に10の水に昆布5g煮干し25gを冷蔵庫で漬けておく。当日、昆布・煮干しを引き上げ、出し（漬け汁）をふっとうさせる。冷ましてから冷蔵か冷凍保管する。ダシガラはフライパンやオーブントースターなどでパリッとさせて、お好みの味をつける。味噌汁の作り方：1人分、出し150ccをわかし、豆腐、味噌、白ネギの順に入れて味噌汁の出来上がり。野菜は野菜いためにする。

[注意]胚芽米を白米にするとビタミンB1がたりなくなるので、野菜いために豚肉20gを追加。

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177点 目↓99点	↓88点	↓58点	101点	186点	141点	なし	B1 98点 B2 97点	ヨウ素

★（ヨウ素のとりすぎを防ぐため、週1～2回位にしてください。）

12～14歳女子 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193点 目106点	↓94点	↓63点	126点	186点	116点	なし	なし	ヨウ素

★（ヨウ素のとりすぎを防ぐため、週1～2回位にしてください。）

成人男子 推、目は上記参照（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177点 目↓97点	↓85点	↓56点	126点	159点	232点	亜鉛90点	B1 98点 B2 97点	なし

成人女子 推、目は上記参照（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213点 目133点	116点	↓75点	155点	200点	155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。