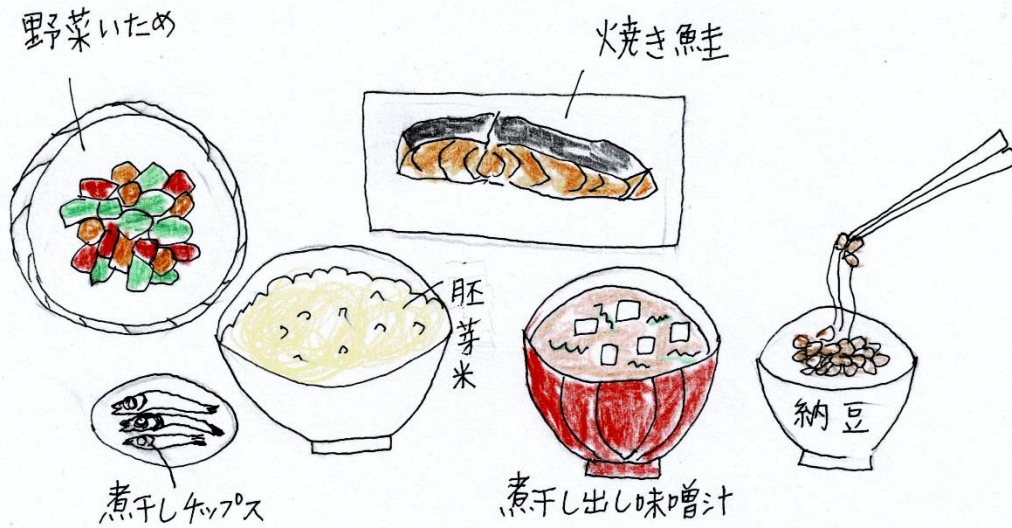


栄養満点！焼き鮭定食

材料：胚芽米ごはん 200



- 煮干し 8g
- (漬け込むのは 40g5人分)
- カットワカメ 1g
- もめん豆腐 50g
- 米味噌 10g
- 焼き鮭 100g
- にんじん 30g
- 小松菜 80g
- 赤ピーマン 20g
- なたね油 12g
- 納豆 30g

出しのとり方：前日に10の水に煮干し40gを冷蔵庫で漬けておく。当日、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。ダシガラ煮干し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、塩、コショウやカレー粉などで好みの味をつける。味噌汁の作り方：1人分、出しを150ccをわかし、豆腐、味噌、カットわかめ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 208点 目 116点	↓94点	↓57点	110点	197点	146点	なし	なし	なし

★炭水化物や脂質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 227点 目 125点	101点	↓62点	137点	197点	120点	なし	なし	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 208点 目 114点	↓91点	↓56点	137点	168点	239点	亜鉛 98点	なし	なし

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 250点 目 156点	125点	↓74点	169点	211点	160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。