

野菜摂取量アップのためのレシピ
(冬の献立メニュー (レシピの組み合わせ例))

朝食の例 **野菜量 220 g** (緑黄色野菜 70 g + 淡色野菜 150 g)

目玉焼き・もやしのカレー酢・ミルクスープ・バターロール・フルーツヨーグルト

栄養価 (1人当たり)	レシピの区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	塩分 g
目玉焼き	主菜-1	101	6.6	6.8	0.8	0.2
もやしのカレー酢	副菜-1	26	2.2	0.3	1.1	0.5
ミルクスープ	汁物-1	139	5.2	5.7	3.5	0.9
バターロール(2個)		190	6.1	5.4	1.2	0.7
フルーツヨーグルト		83	2.1	1.3	1.5	0.0
合計		539	22.2	19.5	8.1	2.3

	材 料	分量 (1人分)	作 り 方
フルーツ ヨーグルト (デザート)	りんご	30 g	① りんごは皮つきのまま芯を取りいちよう切り。 バナナは皮を剥き半月切り。キウイフルーツは皮を剥きいちよう切り。
	バナナ	30 g	
	キウイフルーツ	30 g	② プレーンヨーグルトと①を混ぜ合わせる。
	プレーンヨーグルト	40 g	

昼食の例 **野菜量 192 g** (緑黄色野菜 30 g + 淡色野菜 162 g)

あんかけ焼きそば・大根と柿の柚子こしょうサラダ・サンラータン風塩麴スープ

栄養価 (1人当たり)	レシピの区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	塩分 g
あんかけ焼きそば	主菜-2	485	22.3	12.2	5.4	1.5
大根と柿の柚子こしょうサラダ	副菜-2	55	0.8	3.2	1.1	0.2
サンラータン風塩麴スープ	汁物-2	18	1.4	0.1	1.5	1.1
合計		558	24.5	15.5	8.0	2.8

夕食の例 **野菜量 245 g** (緑黄色野菜 45 g + 淡色野菜 200 g)

鮭のチャンチャン焼き・ごぼうのおかか炒め・菊花かぶ・なめこのみぞれ汁・ご飯

栄養価 (1人当たり)	レシピ区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	塩分 g
鮭のチャンチャン焼き	主菜-3	204	20.5	8.0	2.3	1.3
ごぼうのおかか炒め	副菜-3	62	1.1	4.1	2.6	0.3
菊花かぶ	副菜-4	25	0.4	0.0	0.9	0.2
なめこのみぞれ汁	汁物-3	27	1.6	0.1	1.6	1.0
ご飯 (150 g)		252	3.8	0.5	0.5	0.0
合計		570	27.4	12.7	7.9	2.8