

食べ方例

一食の食事に1~2群 (p10参照) の食材を2~3種入れると、たんぱく質は十分に摂れます。こんなに食べられないという人でも、各料理を少しずつ減らしても3食とおやつ (88~95ページ) で補えば、7ページの目標量・推奨量にかなり近づけられるでしょう。



トースト (食パン8枚切り) 1枚
 ささみと大豆のケチャップ炒め (p25) 1食分
 ミニトマト 2個
 キウイヨーグルト (キウイ1/2個、プレーンヨーグルト100g、はちみつ小さじ1)

たんぱく質 20.7g



胚芽米ごはん 120g
 塩鮭フレーク (p56) 3g
 青梗菜、春雨のそぼろ煮 (p41) 1食分
 ちくわの白和え (p69) 1/2食分
 じゃことねぎ、キャベツのみそ汁
 →小鍋に水3/4カップ、ちりめんじゃこ小さじ1、ねぎ斜め切り30g、キャベツざく切り30gを煮立て、フタをしてさっと煮、みそ小さじ1強を溶く。

たんぱく質 25.8g



胚芽米ごはん 120g
 レンジ煮きのごハンバーグ (p41) 1食分
 温玉サラダ (温泉卵1個、サラダ菜20g、ルッコラ15g、マヨネーズ小さじ1、オリーブ油数滴)
 コーンスープ
 →たまねぎ(すりおろし)大きじ1を鍋に入れて炒り、コーン缶小1缶を汁ごと50g、牛乳1/2カップ、鶏がらスープの素小さじ1/2を加えて煮立て、水溶性片栗粉(片栗粉)小さじ1/3、水 小さじ2/3)、こしょう少々を加え、あれば乾燥パセリをふる。

たんぱく質 28.7g



胚芽米ごはん 120g
 カツオのふりかけ 少々
 ゆで卵 (黒ごま・塩 各少々) 1個
 ささみの梅しそ焼き (p24) 1食分
 鮭と春菊のお浸し (p56) 1食分
 ゆで枝豆 5さや

たんぱく質 28.7g