アレンジ献立(エネルギーコントロール食)

【献立名】
・ひじきご飯
・魚のおろしソースかけ
・含め煮
・ごぼうサラダ

【特徴】 対象疾患：糖尿病、脂質異常症、肥満症など
1日のエネルギー供与量を調整した食事です。各栄養素の割合は日本人の食事摂取基準を参考にし、Ene 1200～2000kcalで200kcal毎で調整しています。

食物繊維を豊富に含んだひじきや
根菜類を豊富に取り入れており、
血糖値の急上昇を抑える
効果があります。
よく噛んでお召し上がり下さい。

【おすすめの一品】
魚のおろしソースかけ

<レシピ1人分>

かじきまぐろ	60g
塩	0.2g
小麦粉	8g
油	小さじ2/3

付け合せ

冷)オクラ	1本
塩	0.1g
トマト	1/6個

ソース

大根(おろし)	50g
おろし生姜	0.5g
砂糖	2g
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1/5
酢	小さじ1/5

☆

【作り方】
①魚に塩をして小麦粉をまぶし、油をひいたﾊﾞｯﾄに並べて180℃のオーブンで10分程度焼く。
②大根をおろし、☆の調味料と合わせてソースを作る。大根の辛みが強い場合は加熱する。
③オクラを茹でて塩をする。トマトは串切りにする。
④①と③をお皿に盛り、ソースをかけたら完成。

	エネルギー量	たんぱく質	脂質	炭水化物	水分
E-14	1400kcal	60g	35g	220g	1100g