

## 献立の読み方

「いただきますⅢ」のレシピは、次のようなことを基本にしています。

ほとんどの献立は、4人家族を想定して分量を示しています  
(デザートなどは作りやすい分量の人数分になっています)

献立ごとの栄養価を表しています

| 材料 4人分 |                  | 1人分栄養価  |       |
|--------|------------------|---------|-------|
|        |                  | エネルギー   | たんぱく質 |
|        |                  | 脂質      | 塩分    |
| ★1     | 鶏もも肉(皮なし) 320g   | 190kcal | 14.2g |
|        | 塩 ミニスプーン1 (1.2g) | 10.6g   | 1.1g  |
|        | 長ねぎ 30g          |         |       |
|        | にんじん 40g         |         |       |
|        | スープ              |         |       |
| ★2     | 固形ブイヨン 1/2個 (2g) |         |       |
|        | 水 100cc          |         |       |
|        | しょうゆ 大さじ1 (18g)  |         | ★3    |
|        | 酒 大さじ1 (15g)     |         |       |
|        | しょうが汁 小さじ2 (20g) |         |       |
|        | 塩 ひとつまみ          |         | ★4    |
|        | 砂糖 少量            |         | ★5    |
|        | こしょう 少量          |         |       |
|        | パセリのみじん切り 適量     |         | ★6    |
|        | レモン汁 小さじ2        |         |       |

分量は、実際に口に入る量(正味)です  
(皮などを取り除いたものです)

- ★1・★2・★3 → 材料をカッコ [ でくくってあるものは、一緒に使う
- ★1 → 「ミニスプーン1」は、小さじ1/5 (1cc)
- ★4 → 塩「ひとつまみ」は、0.5g  
親指と人差し指、中指でひとつまみした量くらい
- ★5 → 「少量」は、1g未満 (小さじ1/5未満)
- ★6 → 「適量」は、仕上がりに散らす場合など、好みの量を使うもの

ヘルスマイトからひとこと



は、献立のおすすめポイントや、ワンポイントアドバイスです。