

## 1人前736kcal



**麦ご飯**  
200g (318kcal)  
※通常の麦とろのごはんは  
250g (403kcal)。

### 大満足のボリュームでこのカロリー

海鮮麦とろ御膳は、たんぱく質源に赤身のまぐろと低カロリーなイカを使っています。

揚げじゃがサラダはじゃが芋とピーマン、ウインナーを素揚げしています。

#### そこで

大きめにカットすることで油の吸収が減り、更に、素揚げは衣を使っていない分、カロリー控えめです

### 食材の大きさと油の吸収量の関係



食材が吸う  
油の量  
3倍



じゃが芋を細く切ると、表面積が広くなり油の吸収が多くなります!

エネルギー

バランス

野菜

塩分

## 野菜はうれしい 160g

いろいろな食感や味が美味しさのひけつ!!

海鮮麦とろ御膳の野菜メニューは、



とろとろ



シャキシャキ



ホクホク・しっとり

いろいろな食感や味が楽しめるので、たっぷり野菜も最後の一口までおいしく頂けます。

#### 油で揚げて吸収力アップ

揚げじゃがサラダは、じゃが芋1/2個とピーマンを丸ごと1個素揚げしています。ピーマンのように色の濃い野菜に多く含まれるβ-カロテンは、油脂に溶ける性質なので、油と一緒に摂ることで吸収が良くなります。β-カロテンは体の酸化を防ぎ、老化防止や生活習慣病の予防効果があります。

#### (家庭でひと工夫)

揚げる他にも、油で炒めたりドレッシングを使ったりしても同じ効果があります。油の仲間であるごまやピーナッツを使った和え物もおすすです。

## 自慢のとろとろ汁に海鮮を加え、 サラダと酢の物がセットで 3色揃い、バランス◎



主食 麦ご飯200g

主菜  
刺身(まぐろ・イカ)  
ウインナー

副菜  
とろとろ汁  
揚げじゃがサラダ  
わかめときゅうりの酢の物

## 塩分量は3.0g

### 志げ家のとろとろ汁は絶品!



大和芋を出汁・醤油・みりんを合わせ、更にそれを出汁で割っています。そのため、塩分量もちょうど良く、風味豊かな旨味が感じられ、まぐろとイカの味が引き立ちます。

### 志げ家減塩の工夫

- ・酢の物は、酸味のある酢の効果で塩分を抑えることができます。
- ・サラダのドレッシングは、コールスロードレッシングを使用

### ドレッシングの豆知識

	コールスロードレッシング	フランスドレッシング	和風ノンオイルドレッシング
塩分	0.6g	0.5g	1.1g
油を使ったドレッシング	塩分 低め カロリー 高め		ノンオイルドレッシング 塩分 高め カロリー 低め

献立の内容によって、ドレッシングを使い分けましょう!

「会話のある食事」には、栄養以外にも、免疫力を高める作用があります。それは、「笑いや笑顔」があるためです。楽しいおしゃべりで元気はつらつ!健康生活を。