

1人前720kcal

～完成までの(秘)裏話～

もともとは6マス弁当を考えていたのですが…野菜をたくさん入れるために9マス弁当にチェンジ。少量を少しずつ、見た目も鮮やかに、野菜たっぷりに成功しました!



18穀米は、ビタミンが豊富!よく噛んで食べ、消化にも時間がかかるため、白米より血糖値の上昇を抑えてくれます。



天ぷらを野菜にすることで野菜量もUP!



9つの仕切りでバランスも◎



主食: ご飯60g × 3マスで180g

副菜: お浸し・煮物・天ぷら・酢の物

主菜: エビ・鮭・卵焼き・かまぼこ

エネルギー

バランス

野菜

塩分

塩分量は3.1g

野菜はうれしい160g

お弁当で野菜を増やすには

サラダなどの生野菜は食べたつもりでも以外に分量が少ないことが…。お浸しなど、茹でることでたっぷり野菜もかさが減り食べやすくなります。



ほうれん草も茹でればこんなにコンパクトに。

【里芋についてのプチ情報】

煮物に使っている里芋は、芋類の中でエネルギー量が低いことが特徴!また、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きのあるカリウムが豊富です!

100g当のエネルギー量

里芋 : 58kcal
じゃが芋 : 76kcal
さつま芋 : 132kcal

塩分がどうしても多くなってしまう和食…

家庭でも実践!

- 煮物は素材の味やだしを利かす!がポイントです。
- 焼き物や酢の物など色々な味付けの組み合わせをすることで塩分が多くなることを防げます。

～完成までの(秘)裏話～

もともとは自慢の「味つきの混ぜご飯3種」を準備していましたが、塩分量削減のために、1種類は白ご飯に変更!塩分削減につなげました!

鮭には一手間かけています!

鮭はひとつひとつ塩抜きをしています。作りの愛情がこもった鮭は肉厚で絶品です!



「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。