

理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	ごはん	切干大根の サラダ	主菜・副菜 サラダチキンと ほうれん草の バター炒め	ホット カフェオレ	柿
昼	ごはん	ブロッコリーと マッシュルームの ワイン蒸し 南瓜と玉ねぎの スープ	スパニッシュ オムレツ	ヨーグルト	
夕	主食・主菜 和風秋鮭アボカド丼 レシピはこちら →	副菜 春菊ときのこのサラダ 豆苗とわかめの味噌汁			ぶどう

1日あたりの塩分摂取量
目標値(成人)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう!



(日本食育コミュニケーション協会)

新米を楽しめるように、トッピングの具材はシンプルな調理法で
いかがでしょうか。鮭の旨味とアボカドのふんわり食感がベスト
マッチングです。

材料(4人分)

秋鮭4切(320g)、アボカド2個(240g)、サニーレタス4枚(約30g)、
ご飯丼4杯分(720g)

調味料 塩少々、レモン汁適量、いりごま(白)適量

【A】醤油大さじ4、砂糖大さじ2、酒大さじ2、ごま油大さじ2、
酢大さじ2

下準備

- ① 鮭は表面の水分をキッチンペーパーでふき取る。1.5~2cm角に
切り、塩をふる。
- ② アボカドは皮と種を除いて、1.5cmの角切りにし、レモン汁をかけ
ておく。レタスは水で洗い、水気を拭く。
- ③ 【A】の調味料をあわせ、タレを作る。

作り方

- ④ 鮭をグリルに並べ入れ、火が通るまで焼く。(オーブンで焼いても
可)
- ⑤ 丼にご飯を盛り、手でちぎったレタスを敷いて、鮭とアボカドをバ
ランスよくのせる。
- ⑥ ③のタレを回しかけ、ごまを散らす。

● 台所ワンポイント

- * 鮭を切るときは、キッチンハサミを使うと、きれ
いに切ることができます。
- * 今回、鮭はシンプルに焼きましたが、片栗粉を
まぶして揚げ焼きにしてもおいしく召し上がれ
ます。
- * タレを回しかける量は、お好みで調整してくだ
さい。
- * 仕上げに、マヨネーズを絞ってもよいでしょう。

和風秋鮭アボカド丼の
栄養価(1人分)

エネルギー
568 kcal

たんぱく質
25.1 g

脂質
196 g

塩分
2.1 g

