

ボリュームアップ献立

12月分



献立名

- ごはん
- 鶏肉のゆずジャム煮
- 白菜のちりめん酢和え
- ビーツのトロトロスープ

(1人分栄養量目安)

エネルギー	615	kcal
たんぱく質	29.4	g
脂質	16.6	g
塩分相当量	2.0	g

1. ごはん

めし … 150g

材料 / 1人分

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
252kcal	3.8g	0.5g	—g

3. 白菜のちりめん酢和え

材料 / 1人分

白菜	… 30g	B	酢	… 3g
水菜	… 5g		薄口しょうゆ	… 2g
人参	… 2.5g		ごま油	… 0.5g
しらす干し	… 2g			
ごま油	… 1g			

2. 鶏肉のゆずジャム煮

材料 / 1人分

鶏むね肉	… 80g	スパゲッティ	… 5g
油	… 2g	オリーブ油	… 0.5g
鶏の皮	… 適宜	乾燥パセリ	… 0.1g
ゆずジャム	… 15g	ほうれん草	… 50g
水	… 25g	人参	… 3g
濃口しょうゆ	… 5g	塩こしょう	… 少々
バター	… 2g	油	… 1g

作り方

- 鶏肉は皮をはぎ、ななめにそぎ切り。フライパンに油・鶏の皮をいれ、強めの火で焦げ目をつける。(中は生でもOK)
- Aを加え、たれが少し残るまで鶏肉を両面焼きながら煮詰める。
- スパゲッティは半分の長さに折り、ゆでる。ザルにあげ、ボウルにうつし、オリーブ油・乾燥パセリをかけ混ぜる。
- ほうれん草はさっとゆで、水分をしぼり、4cm長さに切る。人参はせん切り。
フライパンに油をひき、人参を炒め、ほうれん草を加え、塩こしょうで調味する。
- ④の野菜と③のスパゲッティを添え、②の鶏肉を盛り付ける。たれも少量かける。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
257kcal	11.6g	11.2g	1.5g

作り方

- 白菜、水菜、人参は繊維にそって、3cm長さのせん切り。
- しらす干しはごま油でカリカリに炒める。
- 和えた①にフライパンで熱したアツアツのBをかける。素早く混ぜ、器に盛り、②のカリカリしらすを散らす。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
26kcal	1.2g	1.6g	0.4g

4. ビーツのトロトロスープ

材料 / 1人分

じゃが芋	… 25g	牛乳	… 100ml
玉ねぎ	… 10g	米粉	… 2g
ビーツ缶	… 5g	バター	… 2.5g
水	… 50ml	生クリーム	… 5g
コンソメ	… 1.25g	乾燥パセリ	… 0.1g

作り方

- じゃが芋はうすい小さめのいちょう切り。玉ねぎは粗みじん切り。ビーツ缶はみじん切り(5mm角切り)。
- 鍋に水を入れ、じゃが芋、玉ねぎを加え、やわらかくなるまで煮る。牛乳に米粉を混ぜ合わせておく。じゃが芋は形がなくなってもよい。(野菜を煮るのに水分が足りない場合は牛乳を加える)
- コンソメを加え、残りの牛乳を加え、ビーツ缶を加え煮る。
- とろみが出てきたら、バターを加える。
- 器に盛り、生クリームをかけ、パセリをちらす。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
141kcal	4.4g	7.9g	0.6g