

ヘルシー弁当 12月分

献立名



1. 柚子ごはん
2. 香草パン粉焼き
3. ポテトのローズマリー焼き
4. 三色サラダ
5. ホウレンソウのアーモンド炒め
6. 人参サラダ

<1人分栄養量目安>

エネルギー	579	kcal
たんぱく質	28.1	g
脂 質	20.8	g
塩分相当量	2.2	g

1. 柚子ごはん

材 料 5 ／ 人 分	A	米	…	300g	柚子の皮、果汁 (好みで醤油)
		柚子塩	…	1g	
		バター	…	10g	
		水			

作り方 ①Aでごはんを炊く。炊きあがったら果汁と皮を混ぜる。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
230kcal	3.7g	2.2g	0.2g

2. 香草パン粉焼き

材 料 ／ 1 人 分	A	アジの枚おろし	…	70g	オリーブオイル	…	6g
		卵白	…	3g	キャベツ	…	20g
		塩	…	0.3g	トマト	…	30g
		パン粉	…	5g	塩	…	0.3g
		ハーブ	…	0.2g			
		にんにく	…	0.5g			

作り方 ①アジは塩をして、卵白をくぐらせ、Aをまぶす。

②天板に並べ、オリーブオイルをかけ、200℃で10～12分焼く。

③キャベツは千切り、トマトを食べやすい大きさにカット。塩を振り、オリーブオイルをかけ、焼き上がった②に添える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
174kcal	16.3g	8.9g	0.9g

3. ポテトのローズマリー焼き

材 料 6 ／ 人 分	マ リ ネ	じゃが芋	…	300g	オリーブオイル	…	18g
					塩	…	2g
					ローズマリー	…	2枚

作り方 ①ポテトを適当な大きさにカットし、マリネし、オリーブオイルで焼く。または180℃で25分ほどロースト。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
66kcal	0.8g	3.0g	0.3g

4. 三色サラダ

材 料 5 ／ 人 分	A	ブロッコリー	…	70g	マヨネーズ	…	15g
		キャベツ	…	50g	マスタード	…	10g
		人参	…	30g	すりごま	…	5g
		とりささみ	…	100g	塩	…	1g

作り方 ①材料は全て茹でる。

②茹でた①をAで和える。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
60kcal	5.7g	3.2g	0.4g

5. ホウレンソウのアーモンド炒め

材 料 7 ／ 人 分	ほうれん草	…	150g	淡口醤油	…	6g
	バター	…	10g	アーモンド(刻み)	…	20g
	だし	…	10g			

作り方 ①ほうれん草を茹で、食べやすい大きさにカット。

②①とアーモンドをバターで炒め、だし、淡口醤油で味つける。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
33kcal	1.1g	2.8g	0.1g

6. 人参サラダ

材 料 7 ／ 人 分	A	人参	…	140g (2本)	淡口醤油	…	8g
		油	…	5g	酢	…	5g
		塩	…	0.5g	かつおぶし粉	…	3g

作り方 ①人参はマッチ棒より少し細めのせん切りにし、油と塩をまぶし、軽くラップをして2分レンジにかける。

②熱いうちにAを混ぜ、冷ます。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
16kcal	0.5g	0.7g	0.3g