

# ボリュームアップ献立

## 1月分



### 献立名

1. 大根カレー
2. 盛り合わせサラダ
3. ミニオレンジゼリー

<1人分栄養量目安>

エネルギー	627	kcal
たんぱく質	16.5	g
脂質	13.2	g
塩分相当量	2.9	g

### 1. 大根カレー

材料  
／  
1人分

めし	… 200g	塩こしょう	… 少々
乾燥パセリ	… 0.5g	クミンパウダー	… 0.4g
大根	… 75g	水	… 125ml
人参	… 12.5g	コンソメ	… 0.5g
玉ねぎ	… 25g	ケチャップ	… 3.5ml
牛挽肉	… 35g	ウスターソース	… 4g
生椎茸	… 10g	カレールウ	… 15g
油	… 1.5g	ほうれん草	… 15g
おろしにんにく	… 2g	赤ピーマン	… 5g

作り方

- ①大根、玉ねぎは1cm角切り。人参、生椎茸は5mm角切り。
- ②鍋に水を入れ、大根、人参、コンソメを入れ、煮る。
- ③フライパンに油を熱し、玉ねぎ、牛挽肉、生椎茸を炒める。おろしにんにく、塩こしょう、クミンパウダーを加え、炒める。
- ④②の野菜がやわらかくなったら、③を加え、煮る。
- ⑤ケチャップ、ウスターソース、カレールウを加え、煮る。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
553kcal	14.3g	12.7g	2.5g

### 2. 盛り合わせサラダ

材料  
／  
1人分

もやし	… 30g	きゅうり	… 10g
ほうれん草	… 20g	トマト	… 20g
レタス	… 20g	和風ドレッシング	… 6g
(冷凍) コーン	… 15g		

作り方

- ①もやし、ほうれん草はゆでて、水分をしぼり、食べやすい大きさに切り、和える。
- ②レタスは一口大、きゅうりは斜めにスライス、トマトはくし切り。
- ③コーンはゆでて、ザルにあげておく。
- ④食べる直前にドレッシングをかける。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
35kcal	1.8g	0.3g	0.4g

### 3. ミニオレンジゼリー

材料  
／  
1人分

アガー	… 0.6g	ヨーグルト	… 5g
砂糖	… 4g	砂糖	… 0.5g
みかんジュース	… 30ml	みかん缶	… 3g
レモン汁	… 1g		

作り方

- ①アガーは砂糖と混ぜ合わせておく。
- ②鍋にみかんジュースを入れ、①を加え、よく混ぜる。
- ③②を火にかけ、沸騰したら火を弱め、1分以上火にかけ、しっかりアガーを煮溶かす。器に入れて、冷やし固める。
- ④食べる直前にヨーグルト(砂糖入り)をかけ、みかん缶を飾る。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
39kcal	0.4g	0.2g	—g