

# ボリュームアップ献立

## 9・10月分



### 献立名

- ごはん
- なすフライスペシャルソース
- きゃべつの甘酢和え
- 里芋ときのこの汁

<1人分栄養量目安>

エネルギー	541	kcal
たんぱく質	11.3	g
脂質	17.3	g
塩分相当量	1.2	g

### 1. ごはん

めし … 150g

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. きゃべつの甘酢和え

材料1人分

キャベツ	… 40g	さとう	… 2g
にんじん	… 5g	酢	… 2g
しらす干し	2	薄口しょうゆ	… 1g
わかめ	0.5		

#### 作り方

- ①キャベツと人参をせん切りにして、さっと茹でる。
- ②合わせた調味料の中に野菜、しらす干し、戻したわかめを入れて味をしみこませる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
24kcal	1.4g	0.2g	0.4g

### 2. なすフライスペシャルソース

材料1人分

なす	… 60g	豚肉	… 10g
塩・こしょう	… 0.2g	酒	… 0.3g
小麦粉	… 6g	ニンニク	… 0.3g
水	… 9g	たまねぎ	… 20g
パン粉	… 5g	トマト	… 15g
揚げ(炒め)油	… 適宜	ケチャップ	… 4g
		みりん	… 0.2g

作り方

- ①なすを親指くらいの大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、水で溶いた小麦粉にくぐらせてパン粉をつけて揚げる。
- ②玉ねぎはせん切り、トマトはザクザクに切り、みじん切りにしたんにくで豚肉を炒めたものに加えて調味料を加えて煮込み、味をつける。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
196kcal	2.8g	13.8g	0.4g

※揚げ(炒め)油の吸油量等を6gとして計算

### 4. 里芋ときのこの汁

材料1人分

鶏肉にま切れ	… 10g	白ネギ	… 5g
酒	… 1g	油揚げ	… 4g
里芋	… 40g	塩	… 0.1g
しめじ	… 4g	薄口しょうゆ	… 2g
にんじん	… 9g	水	… 110cc
大根	… 15g		

#### 作り方

- ①鶏肉に酒をかけて置いておく。里芋、野菜を乱切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②油揚げは大きく切って湯通ししておく。
- ③水から鶏肉、野菜を煮て塩としょうゆで味を調える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
69kcal	3.3g	2.8g	0.4g