

ボリュームアップ献立

9・10月分



献立名

- ごはん
- ささみのチーズピカタ
- 鶏牛蒡煮
- ニラともやしの炒め物

<1人分栄養量目安>

エネルギー	532	kcal
たんぱく質	33.8	g
脂質	12.3	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. 鶏牛蒡煮

材料1人分

鶏肉	… 20g	酒	… 1ml
ごぼう	… 15g	砂糖	… 3g
にんにく	… 0.3g	ごま油	… 0.4g
濃口しょうゆ	… 3g		

作り方

- 牛蒡はささがきに、にんにくはみじん切りにする。
- にんにくをごま油で炒め、香りを出したら鶏肉を加えて炒め、調味料を入れる。

2. ささみのチーズピカタ 野菜添え

材料1人分

ささみ	… 80g	サラダ菜	… 20g
塩こしょう	… 少々	玉ねぎ	… 10g
小麦粉	… 2g	にんじん	… 10g
卵	… 2g		
粉チーズ	… 5g		
パセリ	… 適宜		
油	… 2g		

- 作り方
- ささみに塩こしょうし、小麦粉をまぶす。
 - 卵を溶いて、粉チーズ、パセリのみじん切りを混ぜ合わせ、その中にささみをくぐらせ、両面をこんがり焼く。
 - 玉ねぎとにんじんを薄切りにする。
 - お皿に焼いたささみを盛り、サラダ菜と玉ねぎ、にんじんを添える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
175kcal	24.0g	6.3g	0.6g

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
79kcal	4.0g	4.2g	0.5g

4. ニラともやしの炒め物

材料1人分

ニラ	… 5g	油	… 0.5g
もやし	… 50g	薄口しょうゆ	… 0.5g
にんじん	… 3g		
塩こしょう	… 少々		

作り方

- ニラは2cmの長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- 油で野菜を炒めて、調味料で味つけする。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
26kcal	2.0g	1.3g	0.1g