

ボリュームアップ献立

9・10月分②



献立名

- ごはん
- キャベツメンチ
- きのこことワカメのピリ辛煮
- もずく入りかきたま汁

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	611	kcal
たんぱく質	21.9	g
脂 質	22.3	g
塩分相当量	3.0	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

2. キャベツメンチ

材料／1人分

合挽きミンチ … 50g 卵 … 8g
 キャベツ … 50g パン粉 … 4g
 おろしにんにく … 0.5g 揚げ油 … 適量
 卵 … 7.5g とんかつソース … 10g
 パン粉 … 1.5g レタス … 30g
 牛乳 … 5g 水菜 … 5g
 ナツメグ … 少々 トマト … 20g
 塩・こしょう … 少々 ノンオイルドレッシング … 5g
 薄力粉 … 3g

作り方

- キャベツはあらみじん切り。ボウルにAをいれ、よく混ぜる。
- 形を丸くととのえ（真ん中を少しへこませる）、薄力粉・溶き卵・パン粉を順につけ、油でこんがり揚げる。
- レタスは食べやすい大きさにちぎり、水菜は3センチ長さに切りレタスと合わせておく。トマトはくし切り。
- お皿に野菜を盛り、②のキャベツメンチをのせる。とんかつソース、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
305kcal	14.2g	20.1g	1.4g

※とんかつソース、ノンオイルドレッシングの栄養価も含む

3. きのことワカメのピリ辛煮

材料／1人分

しめじ … 20g	カットワカメ … 0.5g
えのきたけ … 25g	濃口しょうゆ … 5g
人参 … 3g	さとう … 1g
水 … 少々	一味唐辛子 … 少々

作り方

- しめじは石突きをとり、細かくほぐす。えのきたけも石突きをとり細かくほぐし、しめじと同じ長さに切る。人参はせん切り。
- カットワカメはさっと水で戻す。
- 鍋にし水・めじ・えのきたけ・人参をいれ、煮る。
- 人参がやわらかくなったら、調味料・カットワカメを加え、水分がなくなるまで煮る。最後に一味唐辛子をいれ、火を止める。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
19kcal	1.6g	0.2g	0.8g

4. もずく入りかきたま汁

材料／1人分

もずく … 50g	風味調味料 … 0.8g
卵 … 50g	水 … 150ml
玉ねぎ … 0.5g	塩 … 少々
小ネギ … 7.5g	薄口しょうゆ … 1g
	酒 … 1g

作り方

- 玉ねぎはくし切り。卵は溶き卵。小ネギが小口切り。もずくは水でさっと洗い、水切りし、食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水をいれ、玉ねぎを加え、やわらかくなったら、風味調味料他の調味料を加え、もずくをいれる。
- 沸騰してきたら、溶き卵を少しずつ流し入れる。（卵が浮かんでくるまでさわらない）卵が浮かんで来たら、軽くかき混ぜる。
- 器に盛り、小ネギを上からふる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
35kcal	2.3g	1.5g	0.8g