

# ボリュームアップ献立 12月分

## 献立名



- ごはん
- ほうれん草と厚揚げのミートソース煮
- 小松菜のごま和え
- ニラたまスープ

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	579	kcal
たんぱく質	21.6	g
脂質	16.3	g
塩分相当量	2.6	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. 小松菜のごま和え

材料1人分  
小松菜 … 80g      ごま … 1g  
砂糖 … 1g      にんじん … 10g  
濃口しょうゆ … 4g      もやし … 20g

- 作り方  
①小松菜、にんじん、もやしは軽くゆでる。  
②調味料を混ぜた中に野菜をしぼって加える。

### 2. ほうれん草と厚揚げのミートソース煮

材料1人分  
ほうれん草 … 70g      ミートソース煮 … 50g  
厚揚げ … 100g      オリーブ油 … 0.5g  
玉ねぎ … 90g      塩こしょう … 0.2g  
赤ピーマン … 50g  
黄ピーマン … 50g

- 作り方  
①厚揚げ、野菜は一口大に切る。  
②ほうれん草はゆでて、2cm長さに切る。  
③オリーブ油を熱して、玉ねぎ、ピーマン、厚揚げの順に加えて炒め合わせる。  
④野菜に火が通ったら、ミートソースを加えてほうれん草を入れる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
206kcal	10.6g	9.2g	0.9g

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
35kcal	2.5g	1.0g	0.6g

### 4. ニラたまスープ

材料1人分  
ニラ … 10g      玉ねぎ … 20g  
卵 … 20g      にんじん … 10g  
水 … 110ml      生椎茸 … 5g  
塩こしょう … 0.2g      豚肉 … 10g  
薄口しょうゆ … 5g

- 作り方  
①野菜はせん切りにし、煮る。豚肉を入れ、灰汁をとる。  
②味をつけて卵でとじ、ニラをちらす。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
86kcal	4.7g	5.6g	1.1g