

ボリュームアップ献立 1月分

献立名



- ごはん
- 照り焼きチキン大根サラダのせ
- 小松菜のカリカリ桜えび和え
- 蓮根と牛蒡のごまがらめ

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	538	kcal
たんぱく質	31.1	g
脂質	9.2	g
塩分相当量	1.5	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. 小松菜のカリカリ桜えび和え

材料1人分
小松菜 … g
桜えび … g
スライスアーモンド
ごま油 … 1g
塩こしょう … 0.2g

- 作り方
- ①小松菜は軽くゆで、3cm幅に切って絞っておく。
 - ②桜えびとアーモンドはからいりしておき、小松菜をごま油で炒めて味付けしたものと和える。

2. 照り焼きチキン大根サラダのせ

材料1人分

鶏むね肉 … 80g	大根 … 50g
しょうが … 0.5g	にんじん … 10g
にんにく … 0.5g	わかめ … 0.5g
りんご … 3g	ごま … 1g
薄口しょうゆ … 2g	砂糖 … 1.5g
酒 … 1g	酢 … 3g
はちみつ … 2g	薄口しょうゆ … 1g

- 作り方
- ①にんにく、しょうがはみじん切り、りんごはすりおろし、薄口しょうゆ、酒、はちみつと混ぜたものに鶏肉を漬け込む。
 - ②①をオーブンで焼く。
 - ③大根、にんじんはせん切り、わかめを戻し、調味料と和え、焼いた鶏の上に乗せる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
128kcal	20.5g	1.5g	0.7g

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
65kcal	5.2g	4.1g	0.4g

4. 蓮根と牛蒡のごまがらめ

材料1人分

蓮根 … 30g	酢 … 0.2g
牛蒡 … 30g	濃口しょうゆ … 5g
でんぷん … 3g	砂糖 … 5g
揚げ油 … 適宜	ちりめん … 1g
	ごま … 0.1g

- 作り方
- ①蓮根と牛蒡は乱切り。でんぷんをつけ、揚げる。
 - ②調味料を煮立たせた中にちりめんを加え、揚げた蓮根と牛蒡を入れ、味をからめる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
93kcal	1.6g	3.1g	0.5g

※吸油量を5gとして計算