

ボリュームアップ献立

3月分

献立名



- ごはん
- コーン麩レーク揚げ
- 菜の花と竹の子のわさび醤油和え
- ミルクカレースープ煮

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	605	kcal
たんぱく質	26.2	g
脂質	16.2	g
塩分相当量	2.9	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. 菜の花と竹の子のわさび醤油和え

材料1人分		A	
菜の花	… 30g	出し汁	… 3g
ゆで竹の子	… 20g	薄口醤油	… 4g
出し汁	… 分量外	みりん	… 2g
		わさび	… 適量

①菜の花は根元を切り落とし、ゆでて、水分を軽く絞り、2センチ長さに切る。ゆで竹の子は薄く切り、出し汁でさっとゆでしておく。

②ボールにAを合わせ、①の菜の花とゆで竹の子をつけておく。

③できるだけ食べる直前に②のボールにわさびを加え、盛り付ける。

※早くからわさびを混ぜると辛さが飛ぶので要注意！

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
23kcal	2.2g	0.2g	0.6g

2. コーン麩レーク揚げ

材料 / 1人分

白身魚	… 80g	揚げ油	… 適量
塩	… 0.3g	きゃべつ	… 40g
こしょう	… 0.03g	きゅうり	… 10g
おろしにんにく	… 1g	トマト	… 20g
薄力粉	… 5g	ワイルドレタス	… 5g
卵	… 5g		
水	… 適量		
玄米フレーク	… 15g		
焼き麩	… 1g		

作り方

①白身魚は塩・こしょう・おろしにんにくで味をつける。

②玄米フレークと焼き麩は手で粗くつぶして、混ぜておく。

③きゃべつはせん切り。きゅうりは斜めに薄く切っておく。トマトはくし切り。

④①の魚に薄力粉を薄くまぶし、溶き卵と水を合わせた卵液につけ、②の玄米フレークと焼き麩をまぶす。

⑤180度くらいの油でカリッと揚げる。

⑥③の野菜を盛り、⑤のコーン麩レーク揚げを盛る。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
241kcal	17.0g	9.6g	1.4g

*魚をメルルーサで、吸油量を8gとして計算

材料 / 1人分

ベーコン	… 5g	牛乳	… 50ml
きゃべつ	… 30g	コンソメ	… 1.25g
人参	… 5g	カレー粉	… 0.5g
小松菜	… 10g	バター	… 2g
コーン	… 5g	塩	… 0.25g
水	… 90ml	こしょう	… 0.03g

作り方

①ベーコンは7~8mm角、きゃべつは1cm角、にんじんはいちょうに切る。小松菜はきゃべつと同じ大きさに切る（茎と葉は分けておく）。

②鍋に水を入れ、人参がやわらかくなるまで煮る。

③牛乳を入れ、他の具（小松菜の葉以外）を入れる。

④調味料を加え、味を調える。

⑤最後に小松菜の葉を加える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
89kcal	3.2g	5.9g	0.9g