

ボリュームアップ献立

9・10月分①



献立名

- ごはん
- ヘルシー麻婆豆腐
- ほうれん草ともやしの和え物
- 具だくさん野菜スープ

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	593	kcal
たんぱく質	28.0	g
脂質	17.1	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. ほうれん草ともやしの和え物

材料1人分

卵	… 10g	ほうれん草	… 35g
油	… 0.5g	もやし	… 15g
		ノンオイルドレッシング	… 6g

- 作り方
- 炒り卵を作る。
 - ほうれん草、もやしはゆでて、食べやすい大きさに切る。
 - ボウルに①・②・ノンオイルドレッシングを加え和える。

2. ヘルシー麻婆豆腐

材料1人分

A		B	
豚ミンチ	… 30g	ケチャップ	… 8g
鶏ミンチ	… 30g	豆板醤	… 4g
片栗粉	… 3g	みりん	… 3g
白ネギ	… 10g	出し汁	… 30ml
生姜	… 2g	ごま油	… 1g
油	… 1g	片栗粉	… 1.5g
木綿豆腐	… 100g	水	… 4ml
板こんにゃく	… 50g	小ネギ	… 1g
パプリカ(赤)	… 10g		

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
34kcal	2.5g	1.6g	0.4g

4. 具だくさん野菜スープ

材料1人分

ロースハム	… 10g	コンソメ	… 2g
キャベツ	… 20g	水	… 200ml
玉ねぎ	… 10g	こしょう	… 少々
人参	… 5g	みじん切りパセリ	… 少々
トマト(赤・トマト)	… 15g		
コーン	… 10g		

- 作り方
- ロースハム、キャベツ、玉ねぎは1センチ角切り、人参は他の野菜と同じ大きさに切る。トマトは皮をむき、1センチ角切り。
 - 鍋に水・玉ねぎ・人参をいれ、やわらかくなったら、コンソメ・他の野菜を加え、煮る。
 - こしょうを加える。
 - 器に盛り、パセリをふる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
49kcal	2.6g	1.7g	1.2g

- 作り方
- ①Aを合わせておく。
 - ②白ネギ、生姜はみじん切り。板こんにゃくはあらみじん切りし、さっと下ゆでする。パプリカは5ミリ角切り。小ネギは小口切り。木綿豆腐は重しをして水切りする。水きりしたら1.5センチ角切り。
 - ③フライパンにごま油をしき、生姜、白ネギを炒める。香りが出たら①のミンチを加え、炒める。こんにゃくを加える。
 - ④Bを混ぜ合わせて置き、③に加え炒める。木綿豆腐を加える。
 - ⑤水溶き片栗粉を加える。
 - ⑥器に盛った後、小ネギ(小口切り)をふる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
258kcal	19.1g	13.4g	1.0g