

ボリュームアップ献立

12月分



献立名

- ごはん
- 鯖のラビゴットソースかぼす添え
- 昆布のツナ煮
- ふわふわ豆腐

(1人分栄養量目安)

エネルギー	563	kcal
たんぱく質	29.4	g
脂質	19.3	g
塩分相当量	3.0	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. 昆布のツナ煮

材料1人分

松葉昆布	… 2g	砂糖	… 0.8g
にんじん	… 5g	濃口しょうゆ	… 0.6g
シーチキン	… 5g	みりん	… 0.4g
		酒	… 0.4g

作り方

- ①昆布をもどしておく。
- ②人参はせん切り。
- ③調味料で昆布と人参を煮て、シーチキンを加える。

2. 鯖のラビゴットソースかぼす添え

材料1人分

鯖	… 50g	サニーレタス	… 20g
酒	… 0.5g	かぼす	… 適宜
きゅうり	… 30g		
トマト	… 20g		
オリーブ油	… 0.5g		
塩こしょう	… 0.2g		
玉ねぎ	… 10g		
酢	… 5g		
薄口しょうゆ	… 3g		

作り方

- ①鯖は酒をふって焼く。
- ②野菜はみじん切りにして、調味料と和える。これを焼いた鯖にかける。
- ③かぼすを添える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
169kcal	14.1g	10.2g	1.6g

4. ふわふわ豆腐

材料1人分

絹ごしとうふ	… 80g	水	… 110ml
卵	… 40g	だしの素	… 0.5g
		塩	… 0.5g
		薄口しょうゆ	… 2g
		ねぎ	… 3g

作り方

- ①豆腐を泡立て器でくずし、溶きほぐした卵を加え、なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ②鍋にだしを煮立てて味をつける。
- ③ねぎをちらす。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
120kcal	10.4g	7.5g	1.0g