

ボリュームアップ献立

12月分

献立名



1. ごはん
2. コロコロ焼きコロッケ
3. 人参しりしり風
4. 白菜のスープ煮

<1人分栄養量目安>

エネルギー	607	kcal
たんぱく質	22.3	g
脂質	16.2	g
塩分相当量	2.9	g

1. ごはん

めし … 150g

材料 / 1人分

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

2. コロコロ焼きコロッケ

材料 / 1人分

じゃが芋 … 70g	A	パン粉 … 7g	B	油 … 4g
ごぼう … 10g		乾燥パセリ … 0.2g		
れんこん … 10g		レタス … 30g		水菜 … 5g
人参 … 5g		トマト … 20g		トマト … 20g
鶏むね肉 … 40g		カサネ … 5g		
玉ねぎ … 10g				
おろしこんにく … 0.5g				
油 … 2g				
濃口しょうゆ … 7g				
砂糖 … 1.5g				

- ①じゃが芋は蒸すかゆでて、マッシュポテトにする。
- ②Aの野菜は5mm厚さのいちょう切りし、ゆで、ザルにあげる。
- ③鶏むね肉は1cm角に切る。玉ねぎも1cm角に切る。フライパンに油をしき、玉ねぎ、おろしこんにくで炒め、鶏むね肉を。炒める。火があらかた通れば、濃口しょうゆ、砂糖で調味する。水分を少し残し、煮る。
- ④①のマッシュポテトに②の野菜、③を汁ごと入れ、混ぜる。
- ⑤コロッケ型に丸める。
- ⑥パン粉に油をよく混ぜ、オープンでこんがり焦げ目がつくまで焼く。途中、ムラがないように混ぜる。(フライパンで少しずつ焼いてもよい/一度に焼くとむらが出来、時間もかかるため、量を調整して焼くこと) 少し冷めたら、乾燥パセリを混ぜる。
- ⑦⑤のコロッケに⑥をまぶす。かために握るとよくつく。
- ⑧野菜を添える。

3. 人参しりしり風

材料 / 1人分

人参 … 50g	塩 … 0.2g
卵 … 15g	黒こしょう … 少々
ツナ水煮 … 20g	ごま油 … 2g
にら … 5g	

作り方

- ①人参は4cm長さのせん切り。にらも4cm長さに切る。卵は溶いておく。ツナは水分を軽くしぼっておく。
- ②フライパンにごま油をしき、人参を炒める。しんなりしたらツナを加え、中央をあけ、溶き卵を入れ、炒り卵を作る。
- ③にらを加え、塩、黒こしょう(多め)をして仕上げる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
75kcal	5.4g	3.7g	0.5g

4. 白菜のスープ煮

材料 / 1人分

白菜 … 30g	コンソメ … 1.5g
小松菜 … 20g	塩こしょう … 少々
ロースハム … 5g	生姜 … 1g
赤パプリカ … 5g	水 … 150ml

作り方

- ①白菜は短冊切り。小松菜も同じ大きさに切る。ロースハムは半分に切り、せん切り。赤パプリカはハムと同じ長さのせん切り。生姜はせん切り。
- ②鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら野菜(小松菜の葉は後で)、ロースハム、コンソメを入れる。
- ③塩こしょうで味を調べ、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
23kcal	1.5g	0.8g	0.9g