

ヘルシー献立

2月分

献立名

1. 簡単おこわ
2. 豆腐カツ
(ドレッシング)
3. 牛乳もち
4. 簡単ぜんざい

(1人分栄養目安)

エネルギー	508	kcal
たんぱく質	19.0	g
脂質	***	g
塩分相当量	1.9	g



1. 簡単おこわ

/4人分	もち米	… 320g	すきたれ	… 20g
		(2合)	煮豆	… 70g

作り方

- ①すべて炊飯器に入れて、煮汁を1合分加え炊く。
- ②塩・こしょうを添えて出来上がり。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
224kcal	5.1g	*g	0.4g

3. 牛乳もち

材料5人分	牛乳	… 100g
	米粉	… 20g

作り方

- ①牛乳、片栗粉を鍋に入れて混ぜながら熱して固まってきたら火を止めてスプーンで10円玉の大きさにして、きなこでまぶし、お皿に盛り出来上がり。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
27kcal	1.7g	1.9g	0.1g

2. 豆腐カツ

材料 / 2人分

豆腐	… 150g	大根	… 150g
卵	… 20+40g (1個)	人参	… 50g
小麦粉	… 5g	カボス	… 20g
パン粉	… 15g	濃口しょうゆ	… 9g
キャベツ		揚げ油	… 適宜
		塩こしょう	… 少々

作り方

- ①大根、人参はすりおろす。
- ②水切りした豆腐に塩こしょう、小麦粉、溶き卵(20g+水10g)、パン粉をつけて、油で揚げる。
- ③キャベツを添える。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
190kcal	10.4g	9.5g	0.8g

4. 簡単ぜんざい

材料5人分	煮豆	… 100g	塩	… 3g
	砂糖	… 20g		

作り方

- ①煮豆に砂糖を加え、塩も加えてさっと煮て出来上がり。
※好みでヨーグルトやホイップを添える

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
67kcal	1.8g	0.2g	0.6g