

ボリュームアップ献立

9・10月分③



献立名

- ごはん
- 鶏肉のくず炊き
- なすのおかか焼き
- ミルクスープ煮

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	575	kcal
たんぱく質	28.4	g
脂質	13.3	g
塩分相当量	2.8	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

2. 鶏肉のくず炊き

材料
／
1
人
分

鶏むね肉皮なし	… 70g	A	練りごま(白)	… 5g
酒	… 3g		穀物酢	… 4g
塩	… 少々		濃口醤油	… 5g
片栗粉	… 5g		砂糖	… 1.5g
レタス	… 20g		おろしにんにく	… 0.5g
カットワカメ	… 0.5g		かぼす汁	… 3g
人参	… 10g		濃口しょうゆ	… 3g
玉ねぎ	… 15g			

作り
方

- 鶏むね肉はうすいそぎ切りにし、酒・塩をふり、10分以上おく。
- レタスは食べやすい大きさに切る。カットワカメは水でもどす。人参はピーラーで皮をむくように長くそぐ。玉ねぎはうすいくし切りにし、しばらくそのまま置か、水でさらす。
- グラグラ沸騰したたっぷりの湯を準備し、①の鶏肉にうすく片栗粉をまぶし、熱湯の中に落とす。浮いて少ししたらアミなどで冷水にすくいとる。
- お皿に野菜を色よく盛りつけ、鶏肉のくず炊きを盛る。
- 食べる直前にAのたれを肉にかける。野菜にはかぼす醤油をかけて食べる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
163kcal	19.2g	4.0g	1.5g

※かぼす醤油の栄養価も含む

3. なすのおかか焼き

材料
／
1
人
分

なす	… 50g	青じそ	… 1枚
ごま油	… 2g	麵つゆ(昔濃縮)	… 4g
かつお節	… 1g	水	… 4ml

作り
方

- なすはななめに5ミリ厚さくらいに切り、水につける。
- 青じそは縦半分になり、横にせん切り。Aを合わせておく。
- フライパンにごま油を熱し、なすを両面こげめがつくまで焼く。
- 鍋肌からAをまわしかけ、全体に味付けする。汁がなくなり、焦げ目がついたら、かつお節を混ぜ、器に盛る。青じそを上からふる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
37kcal	1.5g	2.1g	0.3g

4. ミルクスープ煮

材料
／
1
人
分

ベーコン	… 10g	牛乳	… 50g
じゃが芋	… 30g	コンソメ	… 125ml
玉ねぎ	… 10g	塩・こしょう	… 少々
人参	… 5g	上新粉	… 3g
キャベツ	… 10g	水	… 7.5ml
パセリ(みじん切り)	… 少々	バター	… 1g
水	… 120ml		

作り
方

- ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツは1センチ角切り、人参は5ミリ角切り。
- 鍋に水をいれ、じゃが芋、玉ねぎ、人参をいれ、やわらかくなるまで煮る。
- ベーコン・コンソメ・牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- キャベツを加え、ひと煮立ちさせたら、塩・こしょうで調味し、水と上新粉を溶いたものを加える。
- とろみが少しいたら、最後に風味づけでバターを加える。
- 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
123kcal	3.9g	6.7g	1.0g