

ボリュームアップ献立

11月分



献立名

- ごはん
- 牛肉のおろしかけ
- 海苔和え
- 白菜とレンズ豆のスープ

(1人分栄養量目安)

エネルギー	563	kcal
たんぱく質	25.7	g
脂質	16.0	g
塩分相当量	2.9	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. 海苔和え

材料 / 1人分

しめじ	… 10g	B	薄口しょうゆ	… 3g
ほうれん草 (冷凍)	… 50g		だし汁	… 3g
			みりん	… 0.8g
にんじん	… 3g		焼きのり	… 1g

- 作り方
- ①しめじは石突きをとり、ほぐし、ゆでておく。人参はせん切り。
 - ②ほうれん草はさっとゆで、水分をしぼっておく。
 - ③焼きのりはさっとあぶり、小さくちぎっておく。
 - ④ポウルにしめじ、ほうれん草、人参を入れ、Bの調味料を加え、混ぜる。食べる直前に3の海苔とあえる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
20kcal	2.6g	0.2g	0.7g

2. 牛肉のおろしかけ

材料 / 1人分

牛もも肉(薄め)	… 80g	A	濃口しょうゆ	… 9g
糸コンニャク	… 30g		砂糖	… 3g
玉ねぎ	… 30g		酒	… 1g
おろしにんにく	… 2g		片栗粉	… 0.5g
おろし生姜	… 2g		水	… 2.5g
パプリカ(赤)	… 10g		大根	… 50g
ピーマン	… 10g		かいわれ	… 1g
油	… 4g		七味唐辛子	… 好みで

4. 白菜とレンズ豆のスープ

材料 / 1人分

白菜	… 40g	コンソメ	… 1.5g
チンゲンサイ	… 10g	塩こしょう	… 少々
ロースハム	… 3g	水	… 150ml
レンズ豆	… 5g		

- 作り方
- ①白菜は短冊切り、チンゲンサイも同じ大きさに切る。ロースハムは半分に切り、せん切り。レンズ豆はさっと洗っておく。
 - ②鍋に水を入れ、火にかける。沸騰したらレンズ豆を加え、10分ほどしたら、他の野菜(チンゲンサイの葉は後で入れる)、ロースハム、コンソメを入れる。
 - ③塩こしょうで味を調べ、最後にチンゲンサイの葉を加える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
35kcal	2.2g	0.6g	0.8g

作り方

- ①牛肉は3cm幅に切る。糸コンニャクは5cm長さに切り、ゆでておく。玉ねぎは7~8mm幅のくり切り。赤パプリカは3~4cm長さの5mm幅に切る。ピーマンも赤パプリカと同じ大きさに切る。
 - ②大根はすりおろし、水分を軽くしぼっておく。かいわれは根元を切り落とし、半分の長さに切る。
 - ③フライパンを熱し。油をひき、玉ねぎを炒める。
 - ④牛肉、おろしにんにく、おろししょうが、糸コンニャクを入れ、炒める。
 - ⑤Aを入れ、炒める。赤パプリカ、ピーマンを加え、サッと炒め、水溶き片栗粉を加える。
 - ⑥器に5を盛り、上から大根をちらし、かいわれをのせる。
- ※好みで七味とうがらしをかけてもよい。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
256kcal	17.1g	14.7g	1.4g