

ボリュームアップ献立

11月分



献立名

- ごはん
- 白身魚のきのこクリームソースかけ
- からし和え
- 野菜のカレースープ煮

<1人分栄養量目安>

エネルギー	577	kcal
たんぱく質	24.7	g
脂質	17.1	g
塩分相当量	2.6	g

1. ごはん

めし … 150g

／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. 白身魚のきのこクリームソースかけ

材料／1人分

白身魚 … 80g	生クリーム … 5g
塩こしょう … 少々	しめじ … 10g
油 … 2g	赤パプリカ … 2.5g
マッシュルーム … 10g	黄パプリカ … 2.5g
生椎茸 … 10g	ピーマン … 1.5g
しめじ … 10g	ほうれん草 … 30g
玉ねぎ … 20g	コーン(冷凍) … 5g
油 … 2g	バター … 1g
デミグラスソース … 15g	塩こしょう … 少々
牛乳 … 15g	じゃがいも … 40g
A 白ワイン … 5g	揚げ油 … 適量
バター … 5g	塩こしょう … 少々
塩こしょう … 少々	パセリ(乾燥) … 少々

飾り用

①マッシュルームは薄くスライス。生椎茸は薄くスライス(軸も一緒にスライス)。しめじは石突きをとり、ほぐす。玉ねぎは5mm幅もやし切り。

②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、マッシュルーム、生椎茸、しめじを炒める。

③Aを加え、ソースを作る(水分を少しとばす)。

④飾り用のしめじは石突きをとり、ほぐし、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは5mm角に切り、さっとゆでる。

⑤ほうれん草はコーンと一緒にバターで炒め、塩こしょうで味つける。じゃがいもはくし切りにし、油で揚げ、フライドポテトにする。フライドポテトにパセリをまぶす。

作り方

- ⑥お皿に5のほうれん草のソテーとフライドポテトを盛る。
- ⑦白身魚をソテーし、きのこクリームソースをかける。ソースに生クリームをかけ、ゆでたピーマンと焼いたしめじをのせる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
272kcal	18.0g	14.7g	1.2g

3. からし和え

材料1人分

チンゲンサイ … 50g	濃口しょうゆ … 4g
もやし … 30g	B みりん … 2g
	練りからし … 適量

作り方

①チンゲンサイは食べやすい大きさに切り、ゆでる。余分な水分をしぼっておく。もやしも同様に食べやすい長さに切り、ゆで、余分な水分をしぼっておく。

②ボウルに1を入れ、Bの調味料であえる。

※からしは時間が経つと辛さが飛ぶため、食べる直前に和えるか、多めに入れておく。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
18kcal	1.1g	0.2g	0.6g

4. 野菜のカレースープ煮

材料1人分

ウインナー … 5g	コンソメ … 1.5g
キャベツ … 40g	カレー粉 … 0.5g
小松菜 … 10g	塩黒こしょう … 少々
人参 … 5g	水 … 150ml
生椎茸 … 5g	

作り方

①野菜は太めのせん切り。生椎茸は軸も使用。ウインナーは薄い輪切り。

②鍋に水を入れ、沸騰したら、ウインナー、野菜、コンソメを加え、カレー粉、塩こしょうで調味する。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
35kcal	1.8g	1.7g	0.8g

作り方