

ヘルシー献立 12月分

献立名



1. ご飯
2. 根野菜うま煮
3. 生春巻きサラダ
4. 南瓜のヨーグルトデザート風
5. ドレッシング

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	575	kcal
たんぱく質	***	g
脂質	***	g
塩分相当量	2.2	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. 根野菜のうま煮

材料8人分

ごぼう … 160g	里芋 … 160g
人参 … 160g	こんにゃく … 200g
いんげん … 80g	鶏肉(ぶつ切り) … 320g
レンコン … 160g	すき焼きのたれ … 150g

作り方

①材料はさっとゆでる。
②①にすき焼きのたれを加え、水300ccを加え、水がなくなるまで煮て冷まし、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
171kcal	8.5g	5.7g	1.6g

3. 生春巻きサラダ

材料8人分

ライスペーパー … 4枚
ミックスレタス … 90g
ドレッシング … 適宜

作り方

①ミックスレタスを洗う。
②水に浸したライスペーパーの上に①を置いて巻き、好みのドレッシングを添える。

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
18kcal	0.5g	0.1g	0.0g

*ドレッシング
材料 ゴマダレ … 15g
豆腐 … 10g

※ドレッシング分は計算外

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	*g	*g	0.5g

4. かぼちゃのヨーグルトデザート風

材料2人分

かぼちゃ … 80g	ヨーグルト … 30g
砂糖 … 10g	… g
酒 … 3g	… g
塩 … 0.2g	… g

作り方

①かぼちゃを煮る。
②煮えたかぼちゃにヨーグルトをかける。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
67kcal	1.3g	0.6g	0.1g