

ボリュームアップ献立 1月分

献立名



- ごはん
- 鮭と根野菜の味噌グラタン
- 大根ステーキ
- 三糸湯(ササ-タ)風スープ

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	601	kcal
たんぱく質	25.4	g
脂質	15.4	g
塩分相当量	2.4	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. 鮭と根野菜の味噌グラタン

材料 / 1人分	分量	材料 / 1人分	分量
鮭	50g	牛乳	100g
ごぼう	30g	米粉	10g
大根	30g	みそ	9g
ブロッコリー	30g	バター	2.5g
人参	10g	柚子の皮	0.5g

- 作り方**
- ①鮭は1.5cm角切り、高温のオーブンで表面だけ焼く（中身は生でもよい）。ごぼう、大根、人参は小さめのさいの目乱切り。ブロッコリーは小房に分ける。野菜はゆでておく。
 - ②牛乳と米粉を合わせ、鍋でとろみが出るまで（ポテッとなるまで）煮る。みそ、バターを加え（味噌を入れるとゆるくなる）、ソースを作る。
 - ③グラタン皿に鮭、野菜（ブロッコリー以外）を入れ、②のソースをかけ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
 - ④焼き上がったら、ブロッコリーを添え、ゆずの皮（黄色の部分のみ薄く削り取る／白の皮は苦みが出るので入れない）のせん切りを上から散らす。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
280kcal	16.8g	13.0g	1.3g

3. 大根ステーキ

材料 / 1人分	分量	材料 / 1人分	分量
大根	100g	おろし生姜	1g
濃口しょうゆ	6g	かつお節	0.5g
みりん	6g	小ネギ	1g
バター	2g		

作り方

- ①大根は皮をむき、1cm厚さの輪切りか半月切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ②丈夫なナイロン袋にAを入れ、大根が熱いうちに漬け込む。途中、何回かひっくり返す。（10～15分程度）
- ③フライパンに焦がさないようにバターをしき、②の大根を漬けたタレを半分入れ、水分が無くなるまで（表面に焦げ目がつくまで）焼く。
- ④大根を器に盛り、おろし生姜、かつお節、小ネギ（小口切り）を散らす。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
42kcal	1.0g	1.7g	0.4g

4. 三糸湯(ササ-タ)風スープ

材料 / 1人分	分量	材料 / 1人分	分量
鶏むね肉	15g	酒	5g
水	150ml	薄口しょうゆ	1.5g
白菜	20g	塩	0.5g
生椎茸	5g	かいわれ	2g
人参	3g		
生姜	1g		

作り方

- ①水に鶏肉（皮ごと）を入れ、火にかける。
- ②鶏肉にある程度火が通れば、すくい出し、皮をのそぎ、身だけ3～4cm長さのせん切りにし、スープにもどす。
- ③白菜は繊維にそって4cm長さのせん切り。生椎茸もせん切り。人参は白菜と同じ長さのせん切り。生姜もせん切り。
- ④スープに野菜を入れ、火が通れば、調味する。
- ⑤最後にかいわれの根本を切り落とし、半分に切り、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
27kcal	3.8g	0.2g	0.7g