

# ボリュームアップ献立

## 2月分

### 献立名



- ごはん
- ひじき入りギョロツケ
- ごまじゃこサラダ
- キャベツの豆乳スープ

<1人分栄養量目安>

エネルギー	535	kcal
たんぱく質	24.0	g
脂質	12.7	g
塩分相当量	1.2	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. ひじき入りギョロツケ

えそミンチ … 60g      干しひじき … 0.45g

さけ … 1g              ねぎ … 3g

ごぼう … 20g          パン粉 … 7g

玉ねぎ … 20g          揚げ油 … 適宜

にんじん … 10g

／  
1  
人  
分

- 作り方
- ①野菜をみじん切りにする。
  - ②①とエソのミンチにまぜ、パン粉をつけて揚げる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
164kcal	13.8g	7.0g	0.3g

※吸油量を6gとして算出

### 3. ごまじゃこサラダ

材料1人分

しらす干し … 3g      酢 … 1.8g

ごま … 2g              砂糖 … 1g

にんじん … 8g          薄口しょうゆ … 1g

キャベツ … 40g        ごま油 … 0.3g

- 作り方
- ①キャベツ、にんじんをせん切りにして、しらす干しと一緒に軽くゆでる。
  - ②調味料とあえる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
37kcal	2.1g	1.6g	0.4g

### 4. キャベツの豆乳スープ

材料1人分

キャベツ … 100g      コンソメ … 1g

玉ねぎ … 20g          豆乳 … 70g

ベーコン … 5g

水 … 100g

- 作り方
- ①キャベツは大きく切る。
  - ②玉ねぎは薄く切り、ベーコンと炒めコンソメで味をつけ、煮る。豆乳を加えて、火を止める。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
82kcal	4.3g	3.6g	0.5g