

# ボリュームアップ献立 2月分

## 献立名



1. ごはん
2. サバのねぎ味噌焼き
3. サラダ煮しめ
4. 沢煮わん

<1人分栄養目安>

エネルギー	600	kcal
たんぱく質	25.6	g
脂質	21.7	g
塩分相当量	2.7	g

### 1. ごはん

めし … 150g

栄養目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
252kcal	3.8g	0.5g	—g

#### 作り方

- ①大根、人参は小さめのさいの目の乱切り。ブロッコリーは小さめの小房に分け、ゆでる。
- ②Aのたれを混ぜておく。
- ③大根、人参はゆでた後、熱いうちに②のたれに漬け込む。
- ④柚子の皮をせん切りにする。
- ⑤食べる直前にブロッコリーを混ぜ、器に盛る。④の柚子の皮を上からふる。

### 2. サバのねぎ味噌焼き

材料 ／ 1人分	サバ	… 80g	みそ	… 5g
	酒	… 3g	マヨネーズ	… 9g
	玉ねぎ	… 20g	小ネギ	… 2.5g
	人参	… 3g	もやし	… 20g
	油	… 1g	ほうれん草	… 20g

#### 作り方

- ①サバは余分な水分をペーパータオルでふきとり、酒を振りかける。
- ②玉ねぎは粗みじん切り、人参はみじん切りにし、油を熱したフライパンでしんなりするまで炒める。
- ③みそ、マヨネーズをよく混ぜ合わせ、②、小ネギ（小口切り）を加え、混ぜ合わせる。
- ④①のサバの水分をペーパータオルで軽く拭き取り、③をかけ、180～200度のオーブンで15～20分、表面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤もやしとほうれん草はゆで、水分をしぼり、食べやすい大きさに切り、混ぜ合わせ添える。

栄養目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
260kcal	18.5g	17.6g	1.1g

### 3. サラダ煮しめ

材料 1人分	大根	… 30g	A	出し汁	… 40ml
	人参	… 10g		酢	… 3ml
	ブロッコリー	… 10g		かぼす酢	… 5ml
				薄口しょうゆ	… 3g
	柚子の皮	… 0.5g		砂糖	… 3g

### 4. 沢煮わん

材料 ／ 1人分	豚ばら肉	… 10g	出し汁	… 150ml
	ごぼう	… 15g	塩	… 0.8g
	大根	… 15g	薄口しょうゆ	… 1g
	人参	… 3g	黒こしょう	… 少々
	乾燥きくらげ	… 0.5g	かいわれ	… 2g

#### 作り方

- ①豚肉は5mm幅のせん切り。ごぼう、大根、人参はせん切り。乾燥きくらげはぬるま湯で戻し、せん切り。かいわれは根本を切り落とし、半分に切り、さっとゆでる。
- ②出し汁にごぼう、大根、人参を入れ、野菜が少しやわらかくなったら、豚肉、きくらげを加え、火を通す。（途中でアクは取り除く）
- ③塩、薄口しょうゆ、黒こしょうを加え、調味する。
- ④器に盛り、かいわれをのせる。

栄養目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
58kcal	2.4g	3.5g	1.1g