

# ボリュームアップ献立 2月分



## 献立名

- ごはん
- 豚肉のおろし煮
- きのこことワカメのピリ辛煮
- けんちん汁

<1人分栄養量目安>

エネルギー	610	kcal
たんぱく質	28.2	g
脂質	19.9	g
塩分相当量	2.9	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

### 作り方

- ①しめじは石突きをのぞき、ほぐす。えのきたけも石突きをのぞき、ほぐして、半分の長さに切る。赤パプリカはえのきたけと同じ長さのせん切りにする。カットワカメは水でもどしておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を加え炒める。
- ③調味料、炒りごま、一味唐辛子を加え、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
34kcal	1.7g	2.0g	0.5g

### 2. 豚肉のおろし煮

#### 材料 / 1人分

豚ももスライス … 70g	薄口しょうゆ … 5g
酒 … 3g	砂糖 … 2.5g
塩 … 0.2g	出し汁 … 30ml
片栗粉 … 7g	おろし生姜 … 1g
揚げ油 … 適量	ほうれん草 … 25g
大根 … 50g	人参 … 10g

①豚肉は酒をふりかけ、少しおき、塩をふっておく。片栗粉をうすくまぶし、180~190度くらいの油で揚げる。

②大根はすりおろしておく。

③鍋にAとおろし大根の汁のみを入れ、煮立て、①の豚肉を加え、おろし大根を加え煮る。

④ほうれん草はゆでて水分を絞り、食べやすい大きさに切る。人参は斜めに半月切りにし、ゆでる。

⑤鍋に③の豚肉を盛り、④の野菜を添える。おろしだれをかけ、上からおろし生姜をのせる。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
229kcal	15.7g	12.3g	1.1g

### 3. きのこことワカメのピリ辛煮

#### 材料 / 1人分

しめじ … 25g	濃口しょうゆ … 3g
えのきたけ … 25g	砂糖 … 0.6g
赤パプリカ … 5g	炒りごま … 0.5g
カットワカメ … 0.5g	一味唐辛子 … 少々
ごま油 … 1.5g	

### 4. けんちん汁

#### 材料 / 1人分

鶏もも肉 … 10g	油揚げ … 3g
油 … 1g	出し汁 … 140ml
木綿豆腐 … 60g	酒 … 1g
里芋 … 10g	薄口しょうゆ … 4g
大根 … 10g	塩 … 0.6g
人参 … 5g	小ネギ … 2g
干し椎茸 … 0.5g	

①鶏もも肉は1cm角に切る。木綿豆腐は水分を絞っておく。里芋は皮をむき、1口大に切り、ゆでしておく。大根、人参はいちょう切り。干し椎茸は水で戻し、軸を取り除き、半分に切ってせん切り。小ネギは1~2cm長さに切る。油揚げはさっと熱湯をかけ、刻む。

②鍋に油を熱し、鶏肉をさっと炒める。豆腐も崩しながら加え炒める。

③出し汁を加え、ひと煮立ちしたら、残りの野菜を加え、やわらかくなるまで、煮る。

④調味料を加え、味つけする。

⑤器に盛り、小ネギをちらす。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
100kcal	6.8g	6.0g	1.3g