

# ボリュームアップ献立 3月分

## 献立名



- ごはん
- 豚肉団子とごぼうの生姜煮
- チンゲンサイと桜えびのソテー
- みぞれ汁

(1人分栄養量目安)

エネルギー	599	kcal
たんぱく質	25.4	g
脂質	16.2	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

### 2. 豚肉団子とごぼうの生姜煮

材料 / 1人分	豚もも肉スライス	片栗粉	ごぼう	ブロッコリー	赤ピーマン	生姜	出し汁	濃口醤油	砂糖	みりん
	… g	… g	… g	… g	… g	… g	… g	… g	… ml	… g

- 作り方
- 豚肉は2センチ幅に切る。
  - ごぼうは大きめの乱切り。ブロッコリーは小房に分けサッと茹でる。赤ピーマンはせん切り。生姜はすりおろす。
  - 鍋に出し汁を入れ、ごぼうを入れやわらかくなるまで煮る。調味料、生姜（汁ごと入れる）を加え、ひと煮立ちしたら、①の豚肉に片栗粉をふり、直径1.5センチくらいの丸形に丸め、鍋に入れる。
  - 水分が煮詰まってきたらブロッコリーを加えひと混ぜし、器に盛る。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
262kcal	17.8g	13.4g	1.2g

### 3. チンゲンサイと桜えびのソテー

材料 / 1人分	チンゲンサイ	桜えび(干シアミ)	ごま油	塩	こしょう	酒
	… 80g	… 2.5g	… 2g	… 0.3g	… 0.2g	… 2.5g

- 作り方
- チンゲンサイの軸は縦に3つくらいに切り、4~5cm長さに切る。
  - フライパンを熱し、ごま油を入れ、桜えび(干シアミ)を加え、炒める。
  - 酒・塩・こしょうを加え、炒める。。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
36kcal	2.1g	2.2g	0.5g

### 4. みぞれ汁

材料 / 1人分	大根	里芋	人参	水菜	出し汁	薄口しょうゆ	酒	塩	七味唐辛子
	… 50g	… 20g	… 5g	… 5g	… 150ml	… 5g	… 1g	… 0.3g	… 少々(好みで)

- 作り方
- 里芋は食べやすい大きさに切り、さっと下ゆでしておく。人参はいちょう切り。水菜は2センチ長さに切る。大根はすりおろし、ザルにあげ、汁を軽くきっておく。
  - 鍋に出し汁を入れ、里芋・人参を加えやわらかくなるまで煮る。
  - 調味し、おろし大根を加え、煮る。水菜を加え、ひと煮立ちしたら、器に盛る。
  - 器に盛り、七味唐辛子をかける。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
49kcal	1.7g	0.1g	1.2g