

ボリュームアップ献立 3月分

献立名



1. ごはん
2. 味噌おでん
3. ひじきと野菜のごま炒め
4. なめこのおろし和え

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	639	kcal
たんぱく質	22.8	g
脂質	11.2	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. 味噌おでん

材料 / 1人分

鶏肉 … 20g	薄口しょうゆ … 2g
里芋 … 30g	A 砂糖 … 0.6g
大根 … 40g	水 … 70g
にんじん … 40g	みりん … 4g
こんにゃく … 35g	いりごま … 4g
うずら卵 … 10g	B 白味噌 … 14g
厚揚げ … 20g	砂糖 … 12g
昆布 … 3g	水 … 15g
A みりん … 0.6g	

作り方

- ①すべての材料は角切りにする。
- ②Aで①をやわらかく煮る。
- ③Bを合わせてタレを作っておく。煮上がった②を器に盛り、タレを添える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
292kcal	14.2g	9.7g	1.4g

3. ひじきと野菜のごま炒め

材料 / 1人分

ひじき(戻して) … 20g	濃口しょうゆ … 5g
にんじん … 40g	みりん … 4g
いんげん … 20g	砂糖 … 4g
ごま油 … 1g	ごま … 1g

作り方

- ①干しひじきを水で戻しておく。
- ②にんじんはせん切り、いんげんは斜め薄切り。
- ③鍋にごま油をしき、①と②を炒め、ここにひたひたの水を入れ、分量の調味料で煮る。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
58kcal	2.8g	0.8g	1.2g

4. なめこのおろし和え

材料 / 1人分

なめこ … g	みつば … g
だいこん … g	酢 … g
かまぼこ … g	砂糖 … g

作り方

- ①なめことみつばは軽く茹でて、みつばは2センチの長さに切る。
- ②かまぼこは角切り。
- ③大根をおろし、酢と砂糖を加え、①、②の材料と和える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
37kcal	2.0g	0.2g	0.3g