

ボリュームアップ献立 3月分

献立名



- ごはん
- ぶりのカレー風味焼き
- 豆腐のトマト炒め
- えのきの卵とじ

〈1人分栄養量目安〉	
エネルギー	555 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂 質	18.1 g
塩分相当量	1.5 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. ぶりのカレー風味焼き

材料／1人分
ぶり … 100g 小麦粉 … 1g
塩・こしょう … 0.3g 油 … 2g
ししとう … 3g かぼす … 10g
カレー粉 … 1g

作り方

- ししとうはタテに1本切り目を入れる。
- ぶりは塩・こしょうしてカレー粉と小麦粉を合わせたものを両面にまぶす。
- 油でぶりとししとうを焼き、かぼすを添える。

栄養量目安			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
178kcal	13.0g	12.6g	0.3g

3. 豆腐のトマト炒め

材料1人分
木綿豆腐 … 150g 塩・こしょう … 0.3g
とまと … 50g 油 … 0.5g
にんにく … 0.5g 生椎茸 … 20g
パセリ … 1g 薄口しょうゆ … 1g

作り方

- 豆腐ととまとは一口大に切る。生椎茸は薄く切る。にんにくはみじん切り。
- 油でにんにくを炒め、香りを出し、豆腐、とまとを加えてし味をつける。

栄養量目安			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
47kcal	2.0g	0.8g	0.3g

4. えのきの卵とじ

材料1人分
えのき … 50g ねぎ … 2g
卵 … 30g 和風だし … 0.3g
油揚げ … 3g 薄口しょうゆ … 5g
片栗粉 … 1g 酒 … 5g
水 … 2g

作り方

- えのきは半分の長さに切る。ねぎは小口切り、油揚げは細切りにする。
- 調味料を煮立てて、えのきと油揚げを煮る。
- 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたら溶き卵を加え、ねぎをちらす。

栄養量目安			
エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩分相当量
78kcal	5.9g	4.2g	0.9g