

# ボリュームアップ献立

## 11月分



### 献立名

- ごはん
- エリンギと鶏肉のパン粉焼き
- 長芋とエノキの甘辛和え
- しめじともずくのスープ

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	539	kcal
たんぱく質	31.9	g
脂質	8.3	g
塩分相当量	2.1	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. エリンギと鶏肉のパン粉焼き

材料  
／  
1  
人  
分

鶏ささみ	… 80g	レタス	… 20g
塩こしょう	… 少々	トマト	… 30g
オリーブ油	… 2g		… g
エリンギ	… 50g		… ml
焼き肉のたれ	… 10g		… g
パン粉	… 5g		… g

作り  
方

- ①エリンギは厚めに切っておく。
- ②鶏肉に下味を付け、オリーブオイルで焼く。
- ③鶏肉の上にエリンギをのせ、たれをかけてパン粉をのせ、オーブンで焼く。
- ④レタス、トマトを添える。

#### 栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
165kcal	22.9g	3.7g	1.1g

### 3. 長芋とえのきの甘辛和え

材料  
1  
人  
分

長芋	… 80g	味つけのり	… 0.3g
えのき	… 30g		
砂糖	2g		
しょうゆ	2g		

作り  
方

- ①長芋は皮をむいて棒状に切っておく。
- ②えのきは調味料で煮る。
- ③長芋とエノキを和えて器に盛り、のりを天盛りする。

#### 栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
68kcal	2.8g	0.3g	0.3g

### 4. しめじともずくのスープ

材料  
／  
1  
人  
分

もずく	… 10g	しめじ	… 7g
豚肉	… 10g	ねぎ	… 3g
大根	… 20g	だしの素	… 1g
ちくわ	… 5g	薄口しょうゆ	… 4g
にんじん	… 7g	水	110ml

作り  
方

- ①大根は皮をむいて大きく切る。
- ②もずくは軽く洗っておく。
- ③ちくわを輪切り、にんじんをいちょう切りにする。しめじは適当な長さに切っておく。ねぎは小口切りにする。
- ④だしの素を入れた水に豚肉を加え、アクをとる。野菜も入れて煮て、味を調える。

#### 栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
54kcal	2.4g	3.8g	0.7g