

ヘルシー献立

11月分



献立名

- ごはん
- ミラノ風カツレツ
- 豆腐のとろとろ蒸し
- もやし・しめじの和え物
- ヨーグルトゼリー

<1人分栄養量目安>

エネルギー	586	kcal
たんぱく質	28.0	g
脂質	17.1	g
塩分相当量	2.6	g

1. ごはん

／1人分 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

- ①Aを合わせておく。
- ②パットに豆腐を並べて、①をかけて蒸して、大根おろしを添えて出来上がり。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
51kcal	4.2g	2.8g	0.3g

2. ミラノ風カツレツ

材料／1人分

豚肉	...	70g	酒	...	3g
塩	...	0.3g	溶き卵	...	8g
こしょう	...	0.06g	～付合せ～		
小麦粉	...	2g	マカロニ(乾)	...	3g
パン粉	...	3g	ミックスベジタブル	...	15g
粉チーズ	...	1.5g	生クリーム	...	5g
パセリ	...	2g	塩	...	0.3g
オリーブ油	...	2g	こしょう	...	0.06g
にんにく	...	2g	せん切りキャベツ	...	15g
バター	...	1g	赤ピーマン	...	3g

作り方

- ①豚肉は包丁で叩く。酒をふる。
 - ②Aを混ぜておく。
 - ③①に塩こしょうをして、小麦粉をまぶし、溶き卵をつけて②をまぶす。
 - ④フライパンにオリーブ油、にんにくを加えて火をつけて、香りが出たら③を焼く。最後にバターを加えて、出来上がり。
- <付合せレシピ>
- ①マカロニとミックスベジタブルを一緒にゆでる。
 - ②生クリーム、塩、こしょうで和えて出来上がり。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
204kcal	18.3g	9.1g	0.8g

3. 豆腐のとろとろ蒸し

材料／1人分

豆腐絹ごし	...	50g	だし汁(煮干し)	...	100cc
大根おろし	...	5g	めんつゆ(旨濃)	...	4g
			卵	...	12g

4. もやし・しめじの和え物

材料／1人分

もやし	...	30g	カレー粉		
しめじ	...	30g	塩	...	0.3g
			ゆかり	...	0.1g

作り方

- ①カレー粉と塩でゆでる。
- ②ゆかりで和えて、出来上がり。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
21kcal	2.1g	0.8g	0.3g

5. ヨーグルトゼリー

材料／1人分

ヨーグルト	...	20g	砂糖	...	2g
牛乳	...	30g	アガー	...	0.8g
			いちじくジャム	...	適宜

作り方

- ①砂糖、アガーを合わせておく。
- ②鍋に①と牛乳を入れて溶かし、火にかける。沸騰したら火を弱め、1分くらいそのままかき混ぜる。ここにプレーンヨーグルトを加えながら混ぜて、火を止める。容器に入れて、冷やし固めて、出来上がり。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
34kcal	1.9g	0.9g	0.1g

*いちじくジャム

いちじく生	...	30g			
りんご酢	...	30g			
赤ワイン	...	10g			

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
31kcal	0.2g	-g	-g