

ボリュームアップ献立

1月分

献立名



- ごはん
- 豆腐の和風ステーキ
- ほうれん草のゴマわさび和え
- もやしの酢物

| 〈1人分栄養量目安〉 | |
|------------|----------|
| エネルギー | 503 kcal |
| たんぱく質 | 20.4 g |
| 脂 質 | 12.5 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 |

3. ほうれん草のゴマわさび和え

ほうれん草 … 70g 和風だしの素 … 0.2g
ごま … 2g わさび … 少々

作り方

①調味料を合わせた中にゆでて3cm長さに切ったほうれん草を入れる。

2. 豆腐の和風ステーキ

材料
／
1
人
分

木綿豆腐 … 150g ごま油 … 3g
塩こしょう … 0.3g しょうゆ … 5g
小麦粉 … 3g カイワレ … 2g
しめじ … 20g
生椎茸 … 20g
大根 … 100g
酒 … 3ml

作り方

- しいたけは薄切り、しめじは小房に分ける。大根はすりおろす。
- きのこはごま油で炒め、酒を振って蒸し焼きにする。
- 豆腐は塩こしょうをふり、小麦粉をまぶして残りの油で両面こんがり焼く。
- 豆腐にきのこ、大根を添えしょうゆをかける。

栄養量目安

| エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | 塩分相当量 |
|---------|-------|------|-------|
| 179kcal | 12.2g | 9.7g | 1.0g |

4. もやしの酢物

もやし … g 薄口しょうゆ … g
にんじん … g 砂糖 … ml
酢(またはカボス) …

作り方

- もやしとにんじんを軽くゆでる。
- 調味料であえる。

栄養量目安

| エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | 塩分相当量 |
|--------|-------|------|-------|
| 46kcal | 2.5g | 0.9g | 0.5g |