

今月のバランス献立



- ・ごはん
- ・かぼちゃのスcoopコロッケ
- ・ブロッコリーときのこのサラダ
- ・白菜とたまねぎの生姜ミルクスープ

581kcal (ごはんを除いた分: 363kcal)
塩分2.1g

かぼちゃのスcoopコロッケ 1人分 238kcal 塩分 0.6g

材料 (2人分)

かぼちゃ : 300g
たまねぎ : 1/2個
豚ひき肉 : 80g
塩 : 少々
こしょう : 少々
牛乳 : 大さじ1
パン粉 : 大さじ3

- ① かぼちゃは種とワタを除いて皮をむき、一口大に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ② ①、豚ひき肉、塩、こしょうを耐熱容器に入れ、電子レンジで600W7分加熱する。
- ③ 熱いうちに かぼちゃを潰し、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④ 油を引いていないフライパンにパン粉を入れ、焼き色がつくまで中火で煎る。
- ⑤ ③をグラタン皿に入れ、上に④を広げてトースターで5分程度焼く。

ブロッコリーときのこのサラダ 1人分 46kcal 塩分 0.5g

材料 (2人分)

ブロッコリー : 120g (8房)
しめじ : 1/4袋
酢 : 小さじ1
しょうゆ : 小さじ1/2
オリーブオイル : 小さじ1
塩 : ひとつまみ
こしょう : 少々

- ① ブロッコリーは小房に分ける。しめじは手でさく。
- ② 耐熱容器に材料を全て入れ、ラップをかけ電子レンジで600W3分加熱する。
- ③ 容器を取り出して、全体をよく混ぜる。再度ラップをかけて電子レンジで600W3分加熱する。

白菜とたまねぎの生姜ミルクスープ 1人分 79kcal 塩分 1.0g

材料 (2人分)

白菜 : 1枚
たまねぎ : 1/4個
生姜 : 1/2かけ
水 : 100ml
牛乳 : 200ml
顆粒コンソメ : 小さじ1
塩 : 少々
こしょう : 少々

- ① 白菜はざく切り、たまねぎは細切りにする。生姜はすりおろす。
- ② ①、水、牛乳(100ml)、顆粒コンソメを鍋に入れ、煮立たせる。
- ③ 煮立ったら火を弱め、残りの牛乳を加える。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえる。

かぼちゃのスcoopコロッケは、成形や揚げる手間がなく、簡単に調理できます。ほかほか温まるメニューで、寒い季節も元気に過ごしましょう。



津島市公式Youtube



食改通信



※1食当たりの目安量です。

令和8年10～12月 津島市管理栄養士