



麦入りごはん

材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊飯する。

鶏むねと彩り野菜の黒酢あん

鶏むね肉(皮なし)	大1枚(350g)	① 鶏むね肉は繊維を断つよう一口大のそぎ切りにし、Aで下味をつけ10分ほど置く。たまねぎ、なす、パプリカは乱切り、れんこんは5mm厚さの半月切りにする。オクラは斜め2等分にする。ミニトマトはヘタをとる。Bは合わせておく。 ② 下味をつけた鶏肉は余分な水分を切って片栗粉を薄くまぶし、油大さじ1をひいたフライパンに並べる。火をつけて中火で3分、上下を返して2~3分焼き、一旦取り出しておく。 ③ ②のフライパンに油大さじ1を追加し、たまねぎ・なす・れんこんを炒める(最初に全体に油を絡めたら、加熱中はあまり触らず時々上下を返しながら、じっくりと焼き目がつくように火を通す)。なすがしんなりとしてたまねぎが透き通ってきたら、パプリカ、オクラを加えてさっと炒める。 ④ 一度火を止め、②の鶏肉、ミニトマト、B(加える前に再度よく混ぜる)を入れる。加熱しながらあんをからめ、ほどよくとろみがついたら出来上がり。
A		
酒	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1/2	
おろしにんにく	小さじ1/2	
おろししょうが	小さじ1/2	
片栗粉	適宜	
たまねぎ	1/2個(100g)	
なす	2本(160g)	
れんこん	小1節(100g)	
パプリカ(黄)	1/4個(40g)	
オクラ	6本(60g)	
ミニトマト	8個	
サラダ油	大さじ2	
B		
黒酢	大さじ2	
オイスターソース	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
片栗粉	小さじ1	

さくらえびと塩昆布のポテトサラダ

じゃがいも	大2個(300g)	① じゃがいもは皮をむいてゆで、熱いうちにつぶし、粗熱をとる。 ② さくらえびは、から炒りして刻む。塩昆布も刻み、大葉は小さくちぎる。 ③ ボウルにCを合わせ、①・②とあえる。
さくらえび	大さじ2	
塩昆布	4g	
大葉	4枚	
C		
マヨネーズ	大さじ2	
牛乳	大さじ1	

中華スープ

キャベツ	100g	① キャベツとにんじんはせん切りにする。きくらげは水で戻し、固い石づきを切り落として細切りにする。 ② 鍋にスープの素と水を入れて沸かし、にんじんときくらげを加えて2~3分煮る。 ③ キャベツを加え、再び煮立ったら塩・こしょうで味をととのえる。
にんじん	40g	
きくらげ(乾燥)	3g	
鶏がらスープの素	小さじ2	
水	500ml	
塩・こしょう	適宜	

くだもの

オレンジ	2/6切れ×4	
------	---------	--

☆本日の栄養価☆

エネルギー:633kcal たんぱく質:32.5g 脂質:13.3g(脂肪エネルギー比:18.9%)
 炭水化物:102.3g 食塩相当量:2.6g 野菜の量:176g