



## ヘルシータコライス

材料	分量(4人分)	作り方
米	2合	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊く。 ② レタスは千切りにする。 ③ トマトは角切りにして、スイートチリソースで和える。 ④ 玉ねぎはみじん切り、とうふは水切りしておく。 ⑤ フライパンに油を入れ、にんにく、玉ねぎ、牛ひき肉を炒める。 ⑥ 肉に火がとおったらとうふを崩しながらいれ、水気がなくなるまで炒める。 ⑦ カレー粉、チリパウダーを加え、香りが出たらウスターソース、ケチャップ、砂糖を加え、塩、こしょうで味を整える。 ⑧ お皿にご飯を盛り、レタスをしき、肉、チーズ、トマトの順にのせる。
押し麦	大さじ2	
水	2合分+大さじ4	
牛ひき肉	200g	
玉ねぎ	200g(中1個)	
木綿豆腐	160g(1/2丁)	
おろしにんにく	2g	
油	8g(小さじ2)	
カレー粉	4g(小さじ2)	
チリパウダー	1.2g(小さじ1/2)	
ウスターソース	10g(小さじ2)	
ケチャップ	16g(大さじ1)	
塩	4g(小さじ1弱)	
砂糖	4g(小さじ1と1/3)	
こしょう	少々	
レタス	40g	
トマト	120g(1個)	
スイートチリソース	12g(小さじ2)	
シュレットチーズ(溶けるチーズ)	28g	

## 豆苗と卵のスープ

豆苗	12g	① 豆苗を1cmに切る。 ② 鍋に水、固形ブイヨンを加え、沸騰したら豆苗を入れる。 ③ 再び沸騰したら、卵を溶き入れ、塩、こしょうで味を整える。
卵	40g(1個)	
固形ブイヨン	6g(2個)	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	500ml	

## ストローポテトサラダ

ハム	20g	① じゃがいもはマッチ棒程度の太さに切り素揚げにしておく。 ② ハム、キャベツは千切りにしておく。スイートコーンはゆでて冷ましておく。 ③ ①②を合わせ、Aで和える。
キャベツ	100g	
スイートコーン	20g	
じゃがいも	90g(1/2個)	
揚げ油		
酢	9g(小さじ2)	
砂糖	3g(小さじ1)	
A 醤油	4g(小さじ1弱)	
塩	少々	
こしょう	少々	

## フルーツヨーグルト

温州ミカン缶	120g	① リンゴは芯をとり、薄いいちょう切りにする。 ② ミカン缶、パイナップル缶、リンゴを、ヨーグルトと和える。
パイナップル缶(ピーセス)	120g	
リンゴ	20g	
ヨーグルト	120g	

### ☆本日の栄養価☆

エネルギー: 619kcal たんぱく質: 23.7g(たんぱく質エネルギー比 15.3%) 脂質: 20.2g(脂質エネルギー比 29.4%)  
 炭水化物量: 92.8g 食塩相当量: 2.8g 野菜の量: 123.5g