



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、押し麦と水を加えて炊飯する。
厚揚げとえびのチリソース		
むきえび 生揚げ 〔塩〕 〔酒〕 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ にんにくの芽 油 A〔トマトケチャップ〕 〔トウバンジャン〕 酒 しょうゆ 片栗粉 砂糖 水 ごま油	200g 160g 少々 大さじ2 80g 20g 8g(2かけ) 120g 80g 大さじ2 大さじ3と1/3 小さじ1 大さじ2 大さじ1 大さじ2 小さじ2 100ml 小さじ2	① えびは背わたを取り、塩と酒をもみこんでおく。 ② 生揚げは一口大に切り、熱湯をまわしかけ油抜きをする。 ③ 長ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。 ④ 玉ねぎは一口大、にんにくの芽は約3cmの長さに切る。 ⑤ 調味料Aを混ぜ合わせておく。 ⑥ フライパンに油を熱し、強火でえびが色づくまで炒め、いったん取り出す。 ⑦ ⑥のフライパンで③を炒め、香りがたってきたら玉ねぎ、にんにくの芽を入れる。 ⑧ 玉ねぎの色が透き通ったら生揚げを入れ全体を混ぜ合わせ、さらに⑥のえびを入れて炒め合わせる。 ⑨ 合わせておいた調味料を加え、とろみがついたらごま油を回し入れ、強火で1分加熱する。
春キャベツのピーナッツ和え		
キャベツ にんじん ピーナッツ(あれば無塩) しょうゆ パセリ	240g 40g 20g 小さじ1と1/2 適宜	① キャベツは一口大の大きさ、にんじんはせん切りにし茹でて水気を切る。(耐熱容器かポリ袋に入れてレンジで加熱も可) ② ピーナッツをポリ袋に入れてめん棒や包丁の背で細かく砕き、ボールに取り出してしょうゆと混ぜる。 ③ ①と②、パセリを軽く和える。
中華スープ(セロリとぶなしめじ)		
鶏がらスープの素 水 セロリ ぶなしめじ 塩・こしょう	大さじ1/2 600cc 80g(約1本) 80g 適宜	① セロリは厚さ3mm程度の斜め切りにする。 ② 鍋に分量の水と鶏がらスープの素、しめじを入れて加熱する。 ③ 沸騰したらセロリを加えてさっと火を通し、塩、こしょうで味を調える。
ベトナム風コーヒーゼリー		
インスタントコーヒーの粉 水 粉ゼラチン 練乳	8g 400ml 5g 56g(小さじ8)	① 分量の水を沸かし、コーヒーの粉を溶かす。 ② ①の火を止めてから粉ゼラチンをふり入れよくかき混ぜて溶かし、荒熱がとれたら器に分け、冷蔵庫で冷やし固める。 ③ 上に練乳を小さじ2ずつかける。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:636kcal たんぱく質:25.9g 脂質:17.4g(脂肪エネルギー比:24.6%)
炭水化物:95.9g 食塩相当量:2.8g 野菜の量:167g