



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く。
ぶりのから揚げおろし薬味だれ		
ぶり しょうゆ A みりん しょうがしぼり汁 片栗粉 揚げ油 だいこん 酢 しょうが 小ねぎ ミニトマト	60g×4 小さじ1 小さじ1 小さじ1 28g 400g 大さじ3 20g 40g 8個	① ぶりを2等分に切りAを絡めて20分おく。 ② ①の汁気をふき取り片栗粉をまぶして色づくまで揚げる。 ③ だいこんはすりおろし、汁気を切る。酢を少しずつ加えてよく混ぜ、みじん切りしたしょうがと小口切りにした小ねぎを加える。 ④ ②を皿に盛り、③をかける。ミニトマトを添える。
かぶとえびのマヨからし炒め		
かぶ むきえび かぶの葉 サラダ油 からし マヨネーズ 食塩	120g 80g 80g 小さじ1 1.2g(チューブ1cm) 小さじ1強 少々	① かぶは半分に切り、半月の形に薄切りにする。 ② かぶの葉は3cmの長さに切る。 ③ フライパンにサラダ油を引き、エビに火を通す。 ④ ③にかぶと小松菜を加えて炒め、からし・食塩・マヨネーズを加える
小松菜と卵のスープ		
小松菜 卵 固形ブイヨン 塩 こしょう 水	20g 40g(1個) 6g(2個) 少々 少々 500ml	① 小松菜を1cmに切る。 ② 鍋に水、固形ブイヨンを加え、沸騰したら小松菜を入れる。 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。
ゆず茶ミルクゼリー		
牛乳 粉寒天 砂糖 水 ゆず茶 チョコレート	200ml 2.8g 28g 120ml 大さじ4 4個	①寒天を水でふやかし、火にかける。寒天が溶けたら1～2分沸騰したまま煮、砂糖を入れる。 ②牛乳を入れ火を止め、器に盛り冷やす。 ③固まったらゆず茶をのせ、ハート形チョコレートを飾る

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 645kcal たんぱく質: 26.7g 脂質 20.7g(脂肪エネルギー比: 28.9%)
炭水化物量: 94.9g 食塩相当量: 1.8g 野菜の量: 201g