



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く。
豚肉の梅肉おろし 水菜・トマト添え		
豚もも肉 でん粉 油 梅干し A さとう 酒 しょうゆ 大根 しその葉 水菜 トマト(中)	60g×4 小さじ4 小さじ2 2個 大さじ1 大さじ2 大さじ1と1/2 240g 4枚 60g 1個	① 梅干しは種をとって包丁でたたき、Aと混ぜ合わせる。 ② 大根はおろし、せん切りした青しそを合わせる。 ③ トマトを8等分に切り、水菜を3cm長さに切る。 ④ 豚肉は食べやすく切り、でんぷんをまぶす。 ⑤ フライパンに油を入れ④を焼き、①をからめる。 ⑥ ⑤を皿に盛り、②をのせる。 ⑦ ③のトマトと水菜を添える。
切り干し大根のサラダ		
切り干し大根 キュウリ 人参 ロースハム レモン汁 しょう油 砂糖	20g 1/2本 1/3本 2枚 大さじ2 小さじ2 大さじ1	① 切り干し大根は水で戻し、さっと茹でて水にとり、よく水気をきって、食べやすい長さに切る。キュウリは斜め薄切りにして細切りにする。人参も細切りにして、さっと茹でて水気をきっておく。ハムは半分は切って細切りにする。 ② Aを混ぜ合わせておく。 ③ ボールに①を合わせ、②を加えてよく和える。
根菜スープ		
ごぼう 人参 生しいたけ きくらげ 生姜 長ねぎ 刻み昆布 鶏ガラスープ しょうゆ 酒	80g 20g 2枚 4枚 1/2片 10cm 4g 600ml 小さじ1 大さじ1	① きくらげを水で戻す。 ② 具をすべてせん切りにする。 ③ 鶏ガラスープに長ねぎ以外の具を入れ、煮る。酒、しょうゆで味をととのえ、長ねぎを入れて火を止める。
バナナプリン		
牛乳 バナナ 砂糖 ゼラチン 水	250ml 大2本 大さじ2 10g 50ml	① 水50ccとゼラチンをあわせてラップをし、500Wの電子レンジに40秒かけ溶かしておく。 ② 牛乳とバナナ、砂糖をあわせてミキサーにかけ、なめらかな状態にする。 ③ ②に①を加え混ぜ、器に注いで冷やし固める

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 637kcal たんぱく質: 28.4g 脂質 13.6g(脂肪エネルギー比: 19.2%)
炭水化物量: 103.7g 食塩相当量: 2.7g 野菜の量: 176.5g