



| 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。 |
| 鶏のハニーマスタード炒め | | |
| 鶏むね肉(皮なし) 酒 こしょう かたくり粉 油 れんこん じゃがいも A { 粒入りマスタード はちみつ しょうゆ しょうゆ サニーレタス ミニトマト | 300g 大さじ1 適宜 適宜 大さじ1 200g 200g(1~2個) 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ½ 2枚 8個 | ① 鶏肉はフォークで全体にまんべんなく穴をあけ、一口大のそぎ切りにしてから酒をもみこみ、10分おく。 ② れんこん・じゃがいもは皮をむき、5ミリ程度のいちょう切りにして水にさらす。 ③ 水気を切った②をそれぞれ耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分ずつ加熱し、火を通す。 ④ ①にこしょうをふり、片栗粉をうすくまぐす。 ⑤ フライパンに油を熱して④を焼き、火が通ったらAをからめ、③をあわせる。最後にフライパンのフチからしょうゆを入れて、ひと混ぜする。 ⑥ 皿にちぎったレタスとトマト、⑤を盛る。 |
| ほうれんそうのガリあえ | | |
| ほうれんそう 生姜の甘酢漬け(ガリ) しょうゆ | 280g 20g 小さじ1 | ① ほうれんそうはゆでて水にとる。水気をしっかり絞り、食べやすい長さに切る。 ② 生姜はせん切りにする。 ③ 食べる直前に①②としょうゆをあえる。 |
| きのこのみそ汁 | | |
| 好みのきのこ 小ねぎ だし汁 みそ | 3種類・各1パック (300g) 20g 600ml 大さじ1½ | ① きのこは不要な部分を除き、小房に分けるか食べやすく切る。小ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にだし汁ときのをこを入れ、火にかける。煮えたらみそを溶き、盛り付けてねぎを添える。 |
| 杏仁風ゼリー | | |
| 牛乳 アーモンドミルク (砂糖不使用) 粉ゼラチン 砂糖 みかん缶/シロップ | 300ml 100ml 5g 大さじ3 8粒/小さじ4 | ① 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜてから、電子レンジ(600W)で3分加熱する。 ② 溶け残りがなく、しっかり混ぜてから器4つに注ぎ、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。 ③ ②にみかんとシロップをトッピングする。 |

☆本日の栄養価☆

エネルギー:650kcal たんぱく質:34.3g 脂質:10.3g(脂肪エネルギー比:14.2%)
炭水化物:113.3g 食塩相当量:2.6g 野菜の量:180g