



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飯する。
春野菜たっぷり甘みそ炒め		
豚ロース肉(薄切り) キャベツ たけのこ(水煮) スナップえんどう 赤ピーマン 黄ピーマン 長ねぎ 油 ごま油 【調味料】 テンメンジャン 砂糖 酒	300g 400g(約1/4玉) 120g 120g 60g 60g 80g 大さじ2・1/2 小さじ1 大さじ2 大さじ2 大さじ5	① 豚肉を一口大の大きさに切る。 ② 野菜を切る。 キャベツ→ざく切り、たけのこ→くし形切り、 赤・黄ピーマン→5mm幅の千切り、長ねぎ→斜め切り、 スナップえんどうは筋を取る。(冷凍はそのまま使用可) ③ 調味料を合わせておく。 ④ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め一度皿に取り出す。 ⑤ 野菜を炒め、火が通ったら④の豚肉をフライパンに戻す。 ⑥ ③の調味料を加えて軽く炒め、風味付けにごま油を加えたら完成。 ※辛いのが好きな方は、お好みでトウバンジャンを加えても美味しいですよ♪
大根と人参の簡単ピクルス		
大根 人参 【調味液】 すし酢 水 鷹の爪	160g 40g 100ml 100ml 2本	① 大根と人参は皮をむき、約5mm幅の拍子切りにする。 ② 調味液を合わせてファスナー付きの袋に入れ、①の野菜を入れて漬け込む。
きくらげと卵のスープ		
卵 きくらげ(乾燥) 水 鶏がらスープの素 小ねぎ(小口切り) 白ごま 塩 こしょう	1個 6g 600ml 大さじ1 8g 小さじ1 小さじ1/2 適宜	① きくらげは水戻しをし、千切りにする。 ② 鍋に水と鶏がらスープの素を入れ火にかける。 ③ ①を加えて再沸騰したら溶き卵を加える。 ④ 小ねぎと白ごまを加え、塩こしょうで味を整えたら完成。
果物		
ライチ	1人2個	

☆本日の栄養価☆

エネルギー:648kcal たんぱく質:30.4g 脂肪エネルギー比:23.1% 食塩相当量:2.5g 野菜の量:262g