




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。
簡単冷やし汁		
さば水煮缶 だし汁 〔 昆布 かつおぶし 水 木綿豆腐 きゅうり みょうが 青じそ A〔すりおろし生姜 白すりごま 白みそ	1缶 5g 5g 500ml 150g 1本 2本 4枚 小さじ1 大さじ1 大さじ1・1/2	① だしをとり、冷やしておく。 ② きゅうりは薄い輪切りにして塩(分量外)をふり、10分ほど置いたら水気を絞る。みょうがは縦半分に切ってから薄切りにする。青じそはせん切りにする。豆腐は手で崩すか大きめに切る。 ③ ボウルにみそを入れ、①で溶きのばす。Aも加え、骨をとり身をざっくりほぐしたさばを汁ごと加える。②も入れて軽く混ぜ、器に盛る。
 サラサラと食べられますが、よくかんで食べましょう!		
長芋の唐揚げ		
A〔長芋 しょうゆ しょうが にんにく かたくり粉 揚げ油	200g 大さじ1 10g 5g 適宜 適宜	① 長芋は、皮をきれいにこすり洗いし、乱切りに切る。しょうがとにんにくはすりおろす。 ② Aをポリ袋に入れてよく揉みこみ、空気をぬいて口を閉じ、30分ほど置く。 ③ ②をざるにあげて汁を切り、かたくり粉をまぶす。 ④ 揚げ油を熱し、③をカラッと揚げる。
トマトの塩昆布あえ		
トマト 塩昆布 ごま油	400g 15g 大さじ1	① トマトはヘタをとり、大きめの角切りにする。 ② ボウルに材料をすべて入れ、あえる。冷蔵庫で30分ほど置き、味をなじませる。
ももヨーグルト		
黄桃缶 無糖ヨーグルト	半割4切れ 大さじ8	① 黄桃はくし形に切り、器に入れ、ヨーグルトをかける。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:616kcal たんぱく質:23.1g 脂肪エネルギー比:24.5% 食塩相当量:2.7g 野菜の量:136g