



ジャンバラヤ風チャーハン

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。 ② 鶏肉は2cm角、たまねぎは5mm角、ピーマン、パプリカは1cm角、にんにくはみじん切りにする。トマトは半分に切る。 ③ Aを混ぜ合わせておく。 ④ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。半分ほど火が通ったらにんにく・たまねぎを加えてさらに炒める。たまねぎが透き通ってきたら、カレー粉・チリパウダーを入れて炒める。 ⑤ ピーマン・パプリカ・コーンを加え、油が回ったらAを入れ、軽く水分を飛ばしながら炒める。 ⑥ ①のごはんを加え、全体に混ぜるようほぐしながら炒める。仕上げに鍋肌からしょうゆをまわしかけ、強火で合わせる。 ⑦ 皿に盛りつけてパセリを振りかけ、トマト、レモンを添える。 ※チリパウダーはなくても作ることができます。 チリパウダーの代わりにウスターソースを少し増やすと、辛さが苦手な方でもスパイシーな風味が楽しめます。
鶏もも肉	240g	
たまねぎ	1/2個	
ピーマン	2個	
パプリカ(赤)	1/2個	
ホールコーン	60g	
油	大さじ1	
にんにく	1かけ	
カレー粉	小さじ2	
チリパウダー	小さじ1/2	
A { トマトケチャップ	大さじ3	
ウスターソース	大さじ1	
コンソメスープの素	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
パセリ(みじん切り)	適宜	
ミニトマト	6個	
レモン	1/8個×4	

にんじんたまごサラダ

にんじん	1本	① にんじんは、皮をむいてせん切りにし、レンジ加熱、または茹でておく。 ② ボウルにBを合わせ、①、ゆで卵を加え、卵をざっくりと崩しながら混ぜ合わせる。
ゆで卵	2個	
B { マヨネーズ	大さじ2	
酢	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
すりごま	大さじ1	
削りかつお	1パック	

スープ

えのき	100g	① えのきは3cm程度の長さに切る。 ② 鍋に分量の水を沸かしてスープの素を溶かし、えのきとわかめを煮る。塩・こしょうで味を調える。
乾燥わかめ	4g	
水	600ml	
コンソメスープの素	小さじ1	
塩・こしょう	適宜	

くだもの

梨	1人 2/8個	梨の皮をむき、芯を取り除いて8等分にする。
---	---------	-----------------------

☆本日の栄養価☆

エネルギー:623kcal たんぱく質:22.6g 脂質:20.8g(脂肪エネルギー比:30.0%)
 炭水化物:93.2g 食塩相当量:2.6g 野菜の量:140g