



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。
お好みバーグ		
A 豚ひき肉 卵 パン粉 コンソメスープの素 塩 こしょう・ナツメグ せん切りキャベツ 油 B ケチャップ ウスターソース しょうゆ 水 水溶き片栗粉 青のり	300g 1個 大さじ6 小さじ1 ひとつまみ 各適宜 300g 大さじ1 大さじ1・1/2 大さじ1・1/2 小さじ1 大さじ1・1/2 小さじ2/3 適宜	① ボウルにAを入れ、粘りが出るまでこねる。キャベツを加えてまとめ、4等分する。 ② フライパンに油を熱し、小判型にととのえて中心をくぼませた①を両面焼く。(中心まで火が通るようにしっかり加熱しましょう！) ③ 小鍋にBを入れて少し煮詰め、ソースを作る。 ④ 皿にバーグを盛り、③と青のりをかける。野菜のバター蒸しも盛り合わせる。
野菜のバター蒸し		
れんこん にんじん さやいんげん(冷凍でも) バター 水	150g 2/3本(100g) 60g 10g 100ml	① れんこんとにんじんは皮をむき、厚さ8mm位の半月切りかいちょう切りに、いんげんは4cm位の長さに切る。 ② 鍋に①、水、バターを入れ、フタをして中火にかける。煮立ったら火を弱め、時々鍋をゆすりながら10分程蒸し煮する(途中で水分がなくなりそうになったら、少し水を足す)。 ③ フタをとり、水分が残っていたら、飛ばしてから火を止める。
スープ		
ぶなしめじ 水菜 鶏がらスープの素 塩 こしょう 水	120g 40g 小さじ2 小さじ1/4 適宜 600ml	① しめじは小房に分ける。水菜は2cmに切る。 ② 鍋にスープの素と水、しめじを入れて火にかける。火が通ったら水菜を加え、塩・こしょうで味をととのえる。
パイナップルゼリー		
【作りやすい分量・6個分】 パイナップル缶詰 (パイナップルの実 シロップ) 水 砂糖 レモン汁 A [ゼラチン 水]	大サイズ1缶分 260g 150ml 150ml 大さじ2 小さじ1 5g 大さじ2	① Aを合わせて、ふやかしておく。 ② パイナップルの実は一口大に切り、器に入れておく。 ③ 鍋に水・砂糖を入れ、火にかけて煮溶かし、火を止めてから①を加えて溶かす。分量のシロップとレモン汁も加えて混ぜる。 ④ ②に③を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:641kcal たんぱく質:24.8g 脂質:20.6g(脂肪エネルギー比:28.9%)
炭水化物:97.1g 食塩相当量:2.6g 野菜の量:152g