



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。
ポークソテー わさびソース		
豚ロース肉 塩 こしょう にんにく サラダ油 たまねぎ A { 醤油 酒 砂糖 練りわさび バター サニーレタス ミニトマト	4切れ (1切れ 75g) ひとつまみ 適量 1かけ (6g) 小さじ2 (8g) 1/5個 (40g) 大さじ2 (36g) 大さじ2 (30g) 小さじ2 (6g) 小さじ4 (20g) 小さじ1 (4g) 3枚 (80g) 8個 (120g)	① 豚肉は筋切りをしてから、ラップに挟んで麺棒などで全体をたたき、塩こしょうをふる。 ② にんにくは薄切りにし、調味料Aは合わせておく。 ③ サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎり水にさらし、ミニトマトはよく洗っておく。 ④ フライパンにサラダ油を熱してにんにくを炒め、きつね色になったら取り出しておく。(後でお好みでソースにトッピングする)続けて同じフライパンで肉を焼き、焼き色がついたら裏返し両面を焼く。 ⑤ 5mm角に切った玉ねぎを耐熱容器に入れレンジで1分加熱し、調味料Aを加えてさらに30秒加熱する。取り出しわさびを入れてとき混ぜ、最後にバターを溶かし完成。 ⑥ 皿に盛り、ソース、にんにくをトッピングし、③を添える。
ブロッコリーのオイル蒸し		
ブロッコリー パプリカ(黄色) 塩 こしょう オリーブオイル	1/4株 (120g) 1/4個 (30g) 適宜 少々 小さじ1/2 (2g)	① ブロッコリーは小房に分けてよく洗う。 ② パプリカは約5mm幅の千切りにする。 ③ 耐熱容器に①と②を入れ、塩、こしょうをふり、オリーブオイルをまわしかける。 ④ ふんわりとラップをし、電子レンジで約3分間加熱し、そのまま冷ます。
白菜たっぷりクラムチャウダー		
あさり(水煮缶) 白菜 人参 玉ねぎ ぶなしめじ オリーブ油 固形コンソメ 豆乳(無調整) 牛乳(低脂肪) 塩・こしょう 乾燥パセリ	1缶 (固形量100g) 1/8株 (250g) 1/2本 (80g) 1/2個 (100g) 1/2房 (40g) 小さじ1 (4g) 1個 (5g) 400ml 400ml 少々 適宜	①白菜は短冊切り、人参はいちよう切り、玉ねぎはくし形切りにし、ぶなしめじは房からほぐしておく。 ②鍋にオリーブ油をしき、①を炒める。 ③②に火が通ったら、あさを煮汁ごと加えて煮立てる。 ④煮立ったら、固形コンソメ、豆乳、牛乳を加えて、沸騰しないように中火から弱火で加熱し、塩こしょうで味をととのえる。(豆乳は沸騰させてしまうと分離するので気をつける) ⑤皿に盛り、乾燥パセリを散らして完成。
果物		
みかん	2個	一人分1/2個(Mサイズ) 横半分に切る。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:629kcal	たんぱく質:39.6g	脂質:13.1g(脂肪エネルギー比:18.9%)
炭水化物:93.0g	食塩相当量:2.8g	野菜の量:195g