



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。
フルコギ風炒め		
牛こま切れ肉 たまねぎ しょうゆ 酒 オイスターソース A 砂糖 ごま油 おろししょうが おろしにんにく りんご にんじん れんこん エリンギ パプリカ(赤) にら 白いりごま	300g 1/2個(100g) 大さじ1.5 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2 1/4個 1/3本(50g) 小1節(120g) 1パック(100g) 1/4個(40g) 1/2束(50g) 大さじ1	① たまねぎは薄切り、にんじん・エリンギは短冊切り、れんこんは半月切り、パプリカは細切り、にらは4cm程度の長さに切る。りんごは皮をむいてすりおろす。 ② ポリ袋にAを混ぜ合わせて、牛肉と玉ねぎを加えてもみ込み、30分程度置いておく。 ③ フライパンに、れんこん、にんじん、エリンギ、②の順に重ね入れ、蓋をして中火にかける。5~6分ほど加熱したら蓋をとり、ほぐしながら炒める。 ④ 肉の色が変わったらパプリカとにらを加え、さっと混ぜ合わせて火を止める。 ⑤ ごまをふりかけて完成。
もやしの梅かつお和え		
もやし 焼きちくわ(細) かいわれ大根 梅干し かつお削り節 マヨネーズ	1袋(200g) 2本(50g) 1/2パック(25g) 1個 1パック(3g) 大さじ1/2	① もやしはゆでて、水気をしっかり絞っておく。ちくわは縦半分に分けてから斜め薄切り、かいわれ大根は半分の長さに切る。 ② 種をとってたたいた梅、かつお節、マヨネーズをボウルで合わせ、①を和える。
注ぐだけのりスープ		
味付けのり こねぎ 鶏がらスープの素 お湯	2パック 4本 小さじ1 480ml	① 器に、適当な大きさにちぎったのり、小口切りにしたねぎ、鶏がらスープの素を入れ、分量のお湯を注ぐ。
りんごとさつまいものラムレーズン煮		
りんご さつまいも レーズン ラム酒 はちみつ 水 シナモンパウダー	小1/2個 1/4本 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1/2 50ml 少々	① りんごは皮をむいて角切りにする。さつまいもは皮つきのままよく洗って角切りにし、水にさらす。 ② 鍋に水気を切った①、レーズン、ラム酒、はちみつ、分量の水を入れて蓋をし中火にかけ、煮立ってきたら火を弱めて10分ほど煮る。火を止め、蓋をしたまま蒸らして冷ます。 ③ 器に盛り、シナモンを振る。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:646kcal たんぱく質:25.3g 脂質:19.8g(脂肪エネルギー比:27.6%)
炭水化物:97.6g 食塩相当量:3.0g 野菜の量:152g