



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、押し麦と水を加えて炊飯する。
鮭のホイル焼き ～バター醤油味～		
塩鮭を使用する場合は、塩こしょう、醤油の量を加減しましょう。		
生鮭 塩 こしょう キャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ 絹さや レモン 酒 醤油 バター	4切れ(320g) 適宜 適宜 120g 120g(1/2玉) 1/2房 4つ 輪切り1枚分 小さじ2 小さじ2 大さじ2	① 鮭に塩、こしょうをふっておく。 ② キャベツ、玉ねぎをそれぞれ一口大の大きさに切る。 ③ ぶなしめじは房から外しほぐす。 ④ 絹さやは斜めに2つに切る。 ⑤ レモンは厚さ3～5mmのいちよう切りにする。 ⑥ アルミホイルを30cm位の大きさに切り、中央にキャベツ、玉ねぎ、鮭、ぶなしめじ、絹さや、レモンの順に乗せる。 ⑦ 全体に酒、醤油をかけ、バターを上に乗せたら、アルミホイルで包む。(上部、両端に隙間が出来ないように上部から3～4回パタパタと、その後両端を折り込むのがおススメです♪) ⑧ フライパンに熱湯を1～2cm深さにはり、包んだホイルを並べて蓋をし、中火で5分ほど、次に弱火にして7分ほど蒸し焼きにする。
とろろ芋の柚子胡椒添え		
長いも 柚子こしょう めんつゆ(3倍希釈) きざみのり	400g 小さじ1/2 小さじ1 ひとつまみ	① 長いもは皮をむき、すりおろす。 ② 器に入れ、めんつゆ、きざみのりをかける。 ③ 器のフチに柚子こしょうを添え、食べる時にお好みで混ぜて食べる。
豚汁		
大根 人参 玉ねぎ ごぼう 葉ねぎ 豚バラ だし汁 味噌	80g 1/4本 1/4玉 1/4本 1/2本 60g 600ml 大さじ2	① 大根、人参はいちよう切り、玉ねぎは一口大、ごぼうは薄い斜め切りかささがきにする。 ② 豚バラは一口大に切る。 ③ 葉ねぎは小口切りにしておく。 ④ 鍋に出し汁と①②を入れて加熱し、野菜に火が通ったら味噌をといて火を止める。 ⑤ 汁椀に盛り付け、葉ねぎを乗せて完成。
2種の食感!?りんごゼリー (すりおろしりんごと角切りりんごの食感が楽しめます♪)		
りんごジュース りんご① りんご② 粉ゼラチン	320ml 1/4切れ 1/4切れ 5g	① りんご①は皮をきれいに洗い、皮付きのまま7～8mmの角切りにする。 ② りんご②は皮をむき、すりおろす。 ③ 鍋にりんごジュース、①②を入れて火にかけ、沸騰したら中火にして約1分間さっと煮て火を止める。 ④ 粉ゼラチンを鍋にふり入れ、よく混ぜて溶かす。 ⑤ 粗熱が取れたら器に入れ、冷蔵庫で冷やし固めたら完成。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:649kcal たんぱく質:32.2g 脂肪エネルギー比:21.5% 食塩相当量:2.5g 野菜の量:126g