



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。
鮭のピザ風チーズ焼き		
鮭 塩 こしょう オリーブ油 バター トマトソース 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ピザ用チーズ リーフレタス 水菜	4切れ(1切れ70g) ひとつまみ(1g) 適量 小さじ1(4g) 小さじ1(4g) 大さじ4(72g) 1/2個(160g) 1/2個(24g) 1/4個(12g) 大さじ6(40g) 3枚(80g) 1束(20g)	① 鮭は塩、こしょうをふり、5~10分ほどおき、水気が出たらキッチンペーパーで拭き取る。 ② 玉ねぎは薄切り、ピーマン、赤ピーマンは5mm程の厚さの輪切りにする。 ③ リーフレタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。水菜は洗って約3cmの長さに切り、リーフレタスと合わせて水にさらしておく。 ④ フライパンにオリーブオイルをしき、鮭を焼く。同時にフライパンの空いている場所で玉ねぎを炒め、仕上げにバターを加える。 ⑤ クッキングシートの上に鮭、玉ねぎ、トマトソース、ピザ用チーズ、ピーマン、赤ピーマンを順に乗せ、オーブントースターでチーズに焦げ色がつくまで焼く。 ⑥ 皿に、水気を切った③と盛り合わせる。
さつまいものマスタードサラダ		
さつまいも じゃがいも にんじん ロースハム 干しぶどう 塩 こしょう マヨネーズ 粒マスタード	小1本(140g) 1個(140g) 1/4本(40g) 2枚(40g) 大さじ2(20g) ひとつまみ(1g) 適宜 大さじ3(36g) 大さじ1(15g)	① さつまいもは皮つきのままキレイに洗い、1.5cmの角切りにし、さっと水にさらす。じゃがいもは皮をむき1.5cmの角切りに、にんじんは皮をむき厚さ3mmのいちょう切りにする ② ロースハムは半分に切ってから5mm幅に切り、レーズンはサッと水洗いをする。 ③ 鍋に①と水を入れて火にかけてゆでる。柔らかくなったらザルに上げ水気を切る。 ④ 粗熱が取れたら②を合わせ、塩、こしょう、マヨネーズ、粒マスタードを加えて味を調える。
コンソメスープ		
キャベツ コーン缶 水 固形コンソメ 塩 こしょう	1/10玉(120g) 大さじ4(40g) 600cc 1個(5g) 適宜 適宜	①キャベツはせん切りにする。 ②コーン缶を開け、水気を切っておく。 ③鍋に分量の水と固形コンソメ、①②を入れて火にかける。 ④キャベツに火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。
果物		
かき	1個	一人分2/8個

☆本日の栄養価☆

エネルギー:646kcal たんぱく質:27.9g 脂質:17.0g(脂肪エネルギー比:23.7%)  
炭水化物:102.8g 食塩相当量:2.1g 野菜の量:124g