



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く。
たけのこ入りつくね		
鶏ももひき肉 木綿豆腐 塩 こしょう A 酒 片栗粉 おろし生姜 たけのこ(水煮) 小ねぎ 油 しょうゆ B 酒 砂糖 はちみつ レタス トマト	280g 80g 少々 少々 大さじ1 大さじ2 1かけ分 60g 10g 大さじ1 大さじ1と小さじ1 大さじ1と小さじ1 小さじ2 小さじ2 30g 1/2個	① 木綿豆腐は水切りしておく。 ② たけのこはみじん切り、小ねぎは小口切り、レタスは食べやすくちぎり、トマトはくし形に切る。 ③ ボウルに鶏ももひき肉、①、Aを入れてよくこねる。 ④ ③にたけのこ、小ねぎを加えて混ぜ合わせ、小判型に形をととのえる。 ⑤ フライパンに油を熱し、④を焼く。 ⑥ ⑤に火が通ったら、合わせたBをフライパンに加えて煮からめる。 ⑦ 皿に盛り付け、レタスとトマトを添える。
玉ねぎのスープ		
玉ねぎ オリーブオイル 水 コンソメ こしょう クルトン 乾燥パセリ	1個 小さじ1 500ml 1.5個 少々 12g 少々	② 玉ねぎは皮をむいて縦半分に切り薄くスライスする。 ② 皿に玉ねぎを広げ、軽くラップをして電子レンジで5分程度加熱する。 ③ 鍋にオリーブオイルと玉ねぎを入れ、焦がさないように炒める。 ④ あめ色になったら水とコンソメを入れて火にかけて沸騰したら火を弱め5分程度煮込む。仕上げにコショウを加える。器に盛り、パセリ、クルトンをのせる。
じゃこサラダ		
大根 にんじん きゅうり しらす干し 酒 しょうゆ 酢 A ごま油 砂糖 こしょう	180g 20g 40g 20g 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1 小さじ2/3 少々	① 大根、にんじん、きゅうりを千切りにする。 ② しらす干しは酒を振ってからいりにし、冷ます。 ③ ①②をAで和える。
オレンジゼリー		
オレンジジュース 水 粉寒天 砂糖	240ml 60ml 1.5g 大さじ1 小さじ1	① 水で粉寒天をふやかす。煮溶かし、しっかり沸騰させて1分間加熱する。 ② 鍋にオレンジジュース、砂糖を入れ煮立たせないよう温め①を入れてよく混ぜる。器に入れて冷やし固める。

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 617kcal たんぱく質: 22.6g 脂質 17.8g(脂肪エネルギー比:26.0%)

炭水化物量: 91.7g 食塩相当量: 2.5g 野菜の量: 150g