



| キャロットライス   |  |   |
|--|--|---|
| 材料   | 分量(4人分)  | 作り方   |
| 米<br>押し麦<br>にんじん<br>塩<br>酒・みりん<br>水  | 2合<br>大さじ2<br>1/2本<br>ひとつまみ<br>各大さじ1<br>2合分+大さじ2   | ① 米をといで釜に入れ、押し麦、すりおろしたにんじん、調味料と水を入れて炊飯する。   |
| たっぷりきのこの豆乳クリーム煮  |  |   |
| 鶏もも肉<br>塩・こしょう<br>サラダ油<br>にんにく<br>たまねぎ<br>お好みのきのこ<br>酒<br>小麦粉<br>豆乳(成分無調整)<br>水<br>コンソメスープの素<br>ケチャップ<br>味噌<br>パセリ | 300g<br>少々<br>小さじ1<br>1片<br>1個<br>合わせて250g<br>大さじ2<br>大さじ2<br>300mL<br>100mL<br>大さじ1/2<br>大さじ1<br>大さじ1<br>小さじ2 | ① 鶏もも肉は小さめのひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、きのこは食べやすく切る(ほぐす)。<br>② フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ、中火で焼く。こんがり焼き色がついたらひっくり返し、弱火に落としてにんにくを入れる。にんにくの香りが出たらたまねぎときのこを加え、中火で炒める。(きのこの量が多いので、蓋をして蒸し焼きにすると火通りが早いです。たまねぎがねっとりするまでしっかりと炒めます。)<br>③ 酒を加えてアルコールを飛ばしたら、一度火を止めて小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。豆乳・水・スープの素、ケチャップ、味噌を加えて再度火をつけ、混ぜながらとろみがつくまで加熱する。<br>④ キャロットライスと盛り合わせ、刻んだパセリを散らす。 |
| しょうがドレッシングサラダ  |  |   |
| レタス<br>みずな<br>きゅうり<br>ミニトマト<br>A { しょうがすりおろし<br>ポン酢しょうゆ<br>すし酢<br>ごま油  | 大2枚<br>1株<br>1/2本<br>4個<br>小さじ1<br>小さじ1<br>小さじ1<br>小さじ1  | ① レタスはひと口大にちぎる。みずなは4cm長さに切る。きゅうりは縦半分斜め薄切りにする。トマトはヘタをとり半分に切る。(野菜は冷水にさらしてしっかりと水切りすると、シャキッとします。)<br>② Aをよく混ぜ合わせる<br>③ ①を皿に盛り、②をかける。  |
|  <p>生のしょうがをすりおろすと香りが良いよ</p>   |  |   |
| かぶのスープ   |  |   |
| かぶ<br>ベーコン<br>鶏がらスープの素<br>水<br>塩・黒こしょう   | 1~2個<br>2枚<br>小さじ2<br>600mL<br>適宜  | ① かぶは皮をむき、5mm程度のくし切りにする。葉は小口切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。<br>② 鍋に分量の水とかぶ、ベーコン、スープの素を入れて火にかけ、沸いたらかぶが柔らかくなるまで2~3分煮る。<br>③ かぶの葉を加えさっと煮、塩・こしょうで味を調える。   |
| 果物   |  |   |
| みかん  | 1人 1/2個  |   |

☆本日の栄養価☆

エネルギー:647kcal たんぱく質:26.8g 脂肪エネルギー比:26.7% 食塩相当量:3.0g 野菜の量:184g