



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。
柚子こしょう香る和風麻婆豆腐		
木綿豆腐 鶏ひき肉 長ねぎ 小松菜 すりおろしにんにく ごま油 鶏がらスープの素 塩 こしょう 水 A { 片栗粉 みりん しょうゆ 柚子こしょう	2丁(600g) 150g 1/2本 1袋(200g) 小さじ1 大さじ1/2 小さじ1 小さじ1/4 適宜 200mL 大さじ1・1/2 大さじ2 小さじ2 小さじ1/2	① 豆腐は角切り、長ねぎはみじん切り、小松菜は1cm程度の幅に刻む。 ② Aを合わせておく。 ③ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉・にんにくを入れて中火で炒める。肉の色が変わってきたら、小松菜と鶏がらスープの素・塩・こしょうを入れ、軽く炒める。 ④ 豆腐と水を加えて煮立たせ、中弱火で4~5分煮る。 ⑤ 一度火を止め、②(加える前に再度混ぜる)と長ねぎを入れて優しく混ぜ合わせ、再び火にかける。しっかりととろみがつくまで加熱する。
にんじんの塩昆布炒め		
にんじん 塩昆布 クミンシード サラダ油	大1本(250g) ひとつまみ 小さじ1 大さじ1/2	① にんじんは皮をむき、半分の長さに切ってから、ピーラーで皮をむくようにそいでいく。 ② フライパンに油とクミンを入れて弱火にかけ、クミンからプツプツと泡が出て香りが立ってきたら、にんじんと塩昆布を加え、にんじんがしんなりするまで炒める。
出汁いらずツナみそ汁		
白菜 えのき茸 ツナ水煮缶 みそ 水	120g 1/2袋 1缶(70g) 大さじ1・1/2 600mL	① 白菜は食べやすく切る。えのき茸は長さ半分に切ってほぐす。 ② 鍋に水、①、ツナ缶を汁ごと入れ、火にかける。白菜が煮えたら、みそを溶き入れる。
みたらしミルクプリン (作りやすい分量:6個分)		
牛乳 砂糖 〔ゼラチン 水 きなこ 【みたらしソース】 〔しょうゆ・はちみつ・砂糖 お湯	400mL 30g 5g 大さじ2 大さじ1 各小さじ1 大さじ1	① みたらしソースの材料をすべて混ぜておく。 ② 耐熱ボウルに牛乳と砂糖を入れて混ぜ、レンジ600Wで2分加熱して混ぜる。 ③ 分量の水にゼラチンをふりかけ、レンジ600Wで20~30秒ほど加熱し、溶かす。(ふわ~っと上がったら止める) ④ ②に③を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ プリンをスプーンですくって器に盛り、みたらしソースときなこをかける。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:648kcal たんぱく質:31.7g 脂質:19.4g(脂肪エネルギー比:26.9%)  
炭水化物:92.5g 食塩相当量:2.8g 野菜の量:150g