



ヘルシーロコモコ		
材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水 豚ひき肉 木綿豆腐 塩 こしょう・ナツメグ 牛乳 パン粉 卵 たまねぎ 卵(目玉焼き用) 油 ★デミグラスソース ★ケチャップ ★ウスターソース ★塩 ★こしょう レタス トマト	2合 大さじ2 2合分+大さじ4 240g 200g 2g 各 少々 40ml 20g 1/2個 120g 4個 小さじ1(4g) 120g 小さじ2(12g) 小さじ2(12g) 0.5g 少々 40g 160g(1個)	1米をといで釜に入れ、押し麦を入れて、分量の水で炊く。 2豆腐を水切りしておく 3★を合わせておく 4 たまねぎをみじん切りにし、電子レンジで加熱しさましておく。 5 牛乳にパン粉をひたしておく 6 ボウルに豚ひき肉と2、4、5、溶き卵、塩、こしょう、ナツメグを加えよく混ぜる。 7 4個に分けて成形し油をひいたフライパンで中まで火が通るまで両面をよく焼く。 8 器にご飯をもり、7のをせ、千切りに切ったレタスとくし形に切ったトマトをのせる。 9別のフライパンで目玉焼きを作る。 10 7のフライパンに★を入れて軽く煮詰め、ハンバーグにかけて9の目玉焼きを乗せる。
ピクルス		
大根 にんじん きゅうり ★酢 ★砂糖 ★昆布茶	80g 80g 80g 大さじ1と1/2(22g) 小さじ2(6g) 小さじ1(2g)	1 野菜は4~5cmの長さの拍子切りにする。 2 ★を鍋に入れて煮立たせたら1の野菜と合わせ冷蔵庫で冷やす。
白菜のコンソメスープ		
白菜 たまねぎ 水 コンソメ 塩 こしょう	160g 80g 500ml 1個 0.4g 少々	1 白菜は短冊切り、たまねぎは薄切りにする。 2 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したら1を加えて煮る。 3 塩、こしょうで味を調える。
果物		
いちご	8個	1人2個

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 626kcal たんぱく質: 26.7g 脂質 19.8g(脂肪エネルギー比: 28.5 %)
炭水化物量: 86.6g 食塩相当量: 2.6g 野菜の量: 200g