



たまごピラフ

材料	分量(4人分)	作り方
米	2合	① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。 ② ベーコンは1cm角に切る。 ③ 米をといで釜に入れ、押し麦と分量の水を入れる。 ④ 食塩を入れ軽く混ぜた後、①②とバターを上に乗せて炊飯する。 ⑤ 耐熱容器に卵を割り入れ、ふんわりとラップをして600wのレンジで30秒加熱し、一度レンジから出して混ぜる。再度ラップをして30秒加熱し、そばろ状になるまで混ぜる。 ⑥ 炊き上がった④と⑤をよく混ぜ合わせる。
押し麦	大さじ2	
水	2合分+大さじ4	
たまねぎ	1/2 個 (100g)	
にんじん	1/3 本 (50g)	
ベーコン	2 枚 (40g)	
食塩	ひとつまみ (1g)	
バター	大さじ1 (12g)	
卵	1 個	

ホイル焼きアクアパッツァ風

たら	80g×4 切れ	① たらは塩をふって10分程おき、水気をふいてこしょうをふる。 ② にんにくは薄切りに、ミニトマトは洗ってへたを取る。ブロッコリーは小房に分け、パプリカは一口大の大きさに切る。 ③ アルミホイルの中央にたらを置き、にんにくの薄切り、ミニトマト、ブロッコリー、パプリカを上に乗せる。 ④ ③に塩、こしょう、オリーブ油、白ワインをかけて包む。(上部から3~4回パタパタと折り、その後両端を折り込むとすき間がでさず簡単に包めます) ⑤ フライパンに1~2cmの深さに水を入れ火にかけ、沸騰したら④を並べて入れ蓋をする。 ⑥ 中火で5分加熱した後、弱火にして5分程度蒸し焼きにする。
塩	適宜	
こしょう	適宜	
にんにく	2 かけ (12g)	
ミニトマト	8 個 (80g)	
ブロッコリー	1/2 房 (160g)	
パプリカ(黄色)	1/4 個 (40g)	
塩	適宜	
粗挽き黒こしょう	適宜	
オリーブ油	小さじ4 (16g)	
白ワイン	大さじ4 (60g)	

白菜のサラダ

白菜	2 枚 (160g)	① 白菜は長さ4cmの短冊切りに、人参は皮をむいて細めの千切りに、かいわれ大根は1/3の長さに切り、水にさらしておく。 ② スライスアーモンドはフライパンで香ばしくから煎りする。 ③ 調味料Aを混ぜ合わせる。 ④ 水気をしっかり切った①を器に盛り、②を上にならし、③をかける。
にんじん	1/6 本 (30g)	
かいわれ大根	1/2 パック (24g)	
スライスアーモンド	10g 約8粒分	
塩	少々	
こしょう	少々	
レモン汁	小さじ2 (10g)	
オリーブ油	小さじ4 (16g)	

コンソメスープ

きぬさや	4 つ (32g)	① きぬさやは斜めの千切りにし、ぶなしめじは小房にわける。 ② 鍋に500mlの水と固形ブイヨン、ぶなしめじを入れ加熱する。 ③ 沸騰し、ぶなしめじに火が通ったらきぬさやを入れ、こしょうで味を調える。
ぶなしめじ	1/2 房 (50g)	
固形ブイヨン	1 個 (3g)	
こしょう	適宜	

紅茶ゼリー

紅茶ティーパック	2 袋	① ゼラチンを大さじ2(30g)の水にふやかしておく。 ② 鍋に400mlの湯を沸かし、ティーパックを入れて3分ほど弱火で煮だす。砂糖を加えて火を止めてから①を加えよく混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。ホイップクリームをしぼる。
砂糖	大さじ2 (18g)	
ゼラチン	5g	
ホイップクリーム	20g	

<本日の栄養価>

エネルギー:606kcal たんぱく質 27.9g 脂質:20.1g(脂肪エネルギー比:29.9%) 炭水化物:80.1g 食塩相当量:1.8g 野菜の量:172g