



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。
バジル風味の生姜焼き		
豚肉薄切り 塩 黒コショウ おろしニンニク ショウガ バジル(生) A { しょうゆ 豆板醤 砂糖 酒 オリーブ油 ミニトマト キャベツ	280グラム 小さじ1/2 少々 小さじ1 20グラム 10グラム 小さじ1 小さじ1 小さじ1/2 大さじ1 大さじ1/2 8個 120グラム	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩コショウを揉みこんでおく ② バジル・ショウガはそれぞれみじん切りにしておく ③ Aはあわせておく ④ フライパンにオリーブ油を熱し肉を焼く ⑤ 肉に火が通ったらショウガ・ニンニク・バジルを加え炒め、香りが出たらAを加え全体にからめる ⑥ キャベツ・ミニトマトと④の肉を盛り、フライパンに残ったタレを肉にかけて完成
切干大根の胡麻しそサラダ		
切干大根(乾) ロースハム きゅうり 青じそ A { めんつゆ (三倍濃縮) 酢 砂糖 白いりごま	20グラム 20グラム 1本 4枚 大さじ1 小さじ2 小さじ1 大さじ2	① 切干大根は水につけてもどし、水気をしっかりと切る。ハム・きゅうり・青じそはせん切りにする ② ①とAを混ぜ合わせ、器に盛り付けて完成
スープ		
小松菜 生シイタケ 固形コンソメ 塩 コショウ	80グラム 2枚 1個 適宜 〃	① 小松菜は3センチ位の長さに切る ② 生シイタケは石づきを取り、薄切りにする ③ 鍋に600mlの湯を沸かしコンソメを溶かす ④ 生シイタケ・小松菜を加え、火が通ったら塩コショウで味を調えて完成
練乳苺ソースのゼリー		
イチゴ 練乳 飲むヨーグルト ゼラチン 水	8個 大さじ4 400ml 5グラム 30ml	① ゼラチンは水と混ぜ、湯せんで溶かす ② 完全に溶けたら飲むヨーグルトと混ぜ合わせ器に入れて冷やし固める ③ イチゴはフードプロセッサーなどで少し粒が残る程度にピューレ状にする(包丁で細かく刻んでもよい) ④ ③に練乳を加え混ぜ、固まったゼリーの上にかけて完成

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 624kcal たんぱく質: 28.1g 脂肪エネルギー比: 18.6% 塩分: 2.7g 野菜の量: 120g