



令和 2年1月15日(水)実施

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く。
バタぼんきのソースのハンバーグ		
A { 合いびき肉 タマネギ 卵 塩 コショウ パン粉 牛乳 サラダ油 まいたけ しめじ 生しいたけ 薄力粉 バター ポン酢しょうゆ 千切りキャベツ ミニトマト	240グラム 1個 1個 適量 // 大さじ1 大さじ1 小さじ1 1パック // 4個 大さじ1強 大さじ1と小さじ1 大さじ4 100グラム 8個	① パン粉は牛乳に浸しておく ② Aをすべてボウルに入れ、粘りが出るまでよくこねる ③ 全体がよく混ざったら4等分してそれぞれ楕円に成形し、サラダ油をひいたフライパンで両面焼き、火が通ったら千切りキャベツ・ミニトマトと一緒に皿に盛っておく ④ まいたけ・しめじは石づきを取り、小房に分ける ⑤ 生しいたけは石づきを取り、薄切りにする ⑥ ④⑤薄力粉をポリ袋に入れて振り混ぜ、全体に粉をからめておく ⑦ ハンバーグを取り出したままのフライパンにバターを加え、⑥のきのこを炒める ⑧ きのがしんなりしてきたらポン酢しょうゆを加え、とろみが出るまで焦がさないように炒める ⑨ ハンバーグを盛った皿に⑧のソースをかけて出来上がり
れんこんのハニーマスタード炒め		
れんこん にんじん サラダ油 A { はちみつ 粒入りマスタード しょうゆ	240グラム 80グラム 小さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1	① れんこんは5ミリ程度のいちよう切りにして一度水にさらした後しっかり水を切っておく。にんじんはれんこんより薄めのいちよう切りにする ② Aはあわせておく ③ ①を油で炒め、火が通ったら②を加え、全体に味が絡んだら出来上がり
スープ		
絹さや 乾燥わかめ 塩 コショウ 固形コンソメ	6枚 大さじ1 適量 // 1個	① 600ミリリットルの湯を沸かし、コンソメを溶かす ② わかめは水でもどしておく ③ 斜め千切りにした絹さやとわかめを加え、塩コショウで味を調べて出来上がり
ぶどうゼリー		
ぶどう果汁(100%) 粉ゼラチン 水 レモン果汁	400ミリリットル 5グラム 30ミリリットル 小さじ1	① ゼラチンは水30ミリリットルと合わせ湯せんで溶かす ② ①の粗熱が取れたらぶどう果汁・レモン果汁と混ぜ、器に注ぎ分け冷やし固める

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 636kcal たんぱく質: 26.4g 脂肪エネルギー比: 16.3% 食塩相当量: 2.5g 野菜の量: 190g