



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、押し麦と水を加えて炊飯する。
豚こまポークチャップ ~お求めやすい豚こま肉でボリュームのある1品に~		
豚こま切れ肉 塩 こしょう 酒 玉ねぎ パプリカ(黄色) にんにく 油 A { トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 リーフレタス かいわれ大根	320g 適宜 適宜 大さじ1 2個 1/2個 1かけ 大さじ1 大さじ8 大さじ1 大さじ1 3枚(80g) 1/2パック	① 豚こま切れ肉に塩、こしょう、酒で下味をつける。 ② 玉ねぎはくし形、パプリカは一口大の大きさ、にんにくはみじん切りにしておく。 ③ リーフレタスは洗って一口大に手でちぎる。かいわれ大根を3~4cmの長さに切りリーフレタスとさっと合わせる。 ④ 調味料Aを混ぜ合わせておく。 ⑤ フライパンに油とにんにくを入れて熱し、香りがたったら玉ねぎを炒める。 ⑥ 玉ねぎに火が通ったら、肉とパプリカを加えて炒める。 ⑦ 火が通ったらAを加え、絡めるように加熱して完成。 ⑧ 皿に③と盛り合わせる。
じゃがいものグラッセ		
じゃがいも にんじん コーン缶 砂糖 食塩 有塩バター	2個 1/2本 大さじ2(32g) 大さじ2 適宜 大さじ1と1/2	① じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。 ② にんじんは約5mmのいちょう切りにする。 ③ 鍋に①②とかぶるくらいの水、砂糖を入れ茹でる。 ④ 柔らかくなったらコーン、バター、塩を加え、鍋をゆらしながら水分をとばし絡める。
コンソメスープ (たまごとチンゲン菜)		
固形コンソメ 水 鶏卵 チンゲン菜 塩 こしょう	1個 600cc 1個 40g 適宜 適宜	① チンゲン菜は洗って3~4cmの長さに切る。 ② 鍋に分量の水と固形コンソメを加えて加熱する。 ③ 沸騰したらチンゲン菜を加えて火を通す。 ④ 再沸騰させ、溶きたまごを加え、塩、こしょうで味を調える。
フルーツヨーグルト		
ヨーグルト(無糖) フルーツミックス缶	320g 1缶(固形物として約100g入り)	① フルーツミックス缶のシロップを切る。 ② ヨーグルトと①を和え、器に盛り付ける。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:647kcal たんぱく質:29.7g 脂質:13.2g(脂肪エネルギー比:18.4%)  
炭水化物:109.6g 食塩相当量:2.7g 野菜の量:163g