



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。
豚肉のヒレカツ〜粒マスタードソースかけ〜		
豚ヒレ肉 塩 コショウ 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 ＜粒マスタードソース＞ A（ホワイトソース） バター 小麦粉 牛乳 B 低脂肪乳 粒マスタード 練りからし 塩コショウ ＜添え野菜＞ ブロッコリー 生しいたけ 油	400 g 4 g 少々 20 g 20 g 20 g 適量 6 g 4 g 50 g 100 g 小さじ2（10 g） 小さじ1（5 g） 少々 80 g 80 g 小さじ1（4 g）	①豚肉は厚さ1cm程度のそぎ切りにし、塩コショウをふる。 ②バットに小麦粉と水を加えてバター液を作り、豚肉にからめて、パン粉をつけて揚げる。 ③Aの材料をフライパンで混ぜ合わせ、ダマにならないように弱火で加熱しホワイトソースを作っておく。 ④フライパンに③のソースとBの材料を混ぜ合わせて弱火で加熱してマスタードソースを作る。 ⑤ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。しいたけは食べやすい大きさに切って油で炒める。 ⑥お皿にヒレカツのせ、その上から④のソースをかけ、⑤の野菜を添える。
キャベツの洋風煮		
キャベツ にんじん 玉ねぎ ベーコン 固形コンソメ 水 コショウ	1/4個（320 g） 1/3本（40 g） 1/2個（80 g） 20 g 1個（3 g） 100m l 少々	①キャベツは2cm角切り、人参とベーコンは短冊切り、玉ねぎはくし切りにする。 ②鍋でベーコンを炒め、あぶらが出てきたら野菜を入れて軽く炒める。 ③固形コンソメと水を入れて、人参が柔らかくなるまで弱火で煮る。 ④コショウで味を調える。
かぶと海老のスープ		
かぶ かぶの葉 むきえび 鶏がらスープの素 水 コショウ	2個（160g） 20 g 8尾（80 g） 小さじ1（3 g） 500m l 少々	①かぶの皮をむいて1cm幅のイチョウ切りにする。かぶの葉は小口切りにする。えびは背わたをとる。 ②鍋にかぶ、えび、鶏がらスープの素、水を加え加熱する。 ③えびに火が通り、かぶが柔らかくなったらかぶの葉を入れ、蓋をして火を止める。
果物		
キウイフルーツ	1人1/2個	①キウイフルーツを洗い、皮をむいて1cm幅の輪切りにする。

★本日の栄養価★

エネルギー: 636kcal たんぱく質: 32.1g 脂質: 17.1g(脂肪エネルギー比: 24.2%)
炭水化物: 90.1g 食塩相当量: 2.9g 野菜の量: 175.0g