



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	400 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。
塩	4 g	②バットに小麦粉と水を加えてバッター液を作り、豚肉にからめて、パン粉をつけて揚げる。
コショウ	少々	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つておく。
小麦粉	20 g	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。
水	20 g	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つて油で炒める。
パン粉	20 g	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。
揚げ油	適量	
<粒マスタードソース>		
A (ホワイトソース)		
バター	6 g	
小麦粉	4 g	
牛乳	50 g	
B 低脂肪乳	100 g	
粒マスタード	小さじ2 (10 g)	
練りからし	小さじ1 (5 g)	
塩コショウ	少々	
<添え野菜>		
ブロッコリー	80 g	
しいたけ	80 g	
油	小さじ1 (4 g)	

キャベツの洋風煮

キャベツ	1/4個 (320 g)	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。
にんじん	1/3本 (40 g)	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。
玉ねぎ	1/2個 (80 g)	③固体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。
ベーコン	20 g	④コショウで味を調える。
固体コンソメ	1個 (3 g)	
水	100ml	
コショウ	少々	

かぶと海老のスープ

かぶ	2個 (160g)	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。
かぶの葉	20 g	②鍋にかぶ、えび、鶏がらスープの素、水を加え加熱する。
むきえび	8尾 (80 g)	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。
鶏がらスープの素	小さじ1 (3 g)	
水	500ml	
コショウ	少々	

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