



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。
豚肉とルッコラのレモンバターソテー		
豚肉スライス ニンニク ルッコラ マッシュルーム(生) ミニトマト バター A はちみつ レモン果汁 塩 コショウ しょうゆ	280グラム 小1片 80グラム 5個 8個 小さじ2 小さじ1/2弱 小さじ4 小さじ1/3 少々 小さじ1	① ルッコラは根元を落とし4センチ長さに切る。ミニトマトは半分 に切り、マッシュルームは4等分に。ニンニクは薄切り。豚肉は 食べやすい大きさに切る ② フライパンにバターとニンニクを弱火で熱し、香りが立ってきた ら豚肉を炒める ③ 豚肉の色が変わってきたらマッシュルーム・ルッコラの茎のほ うを加え、さらに炒め合わせる ④ 火が通ったら混ぜ合わせたAを加える ⑤ 味が絡んだらルッコラの葉のほうとミニトマトを加え、さっと炒め 合わせる。全体が馴染んだら器に盛って出来上がり
パンフキンサラダ		
カボチャ タマネギ オリーブ(ピクルス) 粒入りマスタード マヨネーズ 塩 コショウ	280グラム 1/4個 20グラム 小さじ4 大さじ2 適量 適量	① カボチャはわたを取って皮をむき、2センチ角位のサイコロ状に 切る ② タマネギ・オリーブはみじん切りにしておく ③ ①を茹で、柔らかくなったら湯を切り粉吹きの状態にする ④ ③が熱いうちに②・マスタード・マヨネーズを混ぜ、塩コショウで 味を調えて出来上がり
オニオンコンソメスープ		
タマネギ バター 水 固形コンソメ 塩・コショウ 刻みパセリ	大1/2個 小さじ2 600ミリリットル 1個 適量 適量	① タマネギは繊維に直角になるよう薄切りにして、しんなりと透き 通るまでレンジにかける ② 鍋にバターを溶かし、①のタマネギを10分ほど炒める ③ ②があめ色になってきたら水・コンソメを加え煮て、塩・コショウ で味を調える ④ 器に盛り、刻みパセリを散らし完成
ベトナムコーヒー風ゼリー		
ゼラチン インスタントコーヒー 練乳 水	5グラム 8グラム 56グラム 400ミリリットル	① ゼラチンを50ミリリットルの水に浸けておく ② 残りの350ミリリットルの水を沸かし、コーヒーを溶かす ③ ②の火を止めてからそこに①を加え、ゼラチンを完全に溶かす ④ ③を器に分け、冷やし固めてから上に練乳を小さじ2づつかけ て出来上がり

## ☆今日の栄養価☆

エネルギー:646kcal たんぱく質:27.2g 脂肪エネルギー比:20.5% 食塩相当量:2.3g 野菜の量:182g