



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。

豚とレンコンのハニーマスタードソテー

豚肉薄切り 塩 コショウ おろしニンニク さつま芋 レンコン A { はちみつ しょうゆ 粒入りマスタード レモン汁 小麦粉 オリーブ油	280グラム 少々 少々 小さじ1 160グラム 200グラム 大さじ2 小さじ4 小さじ4 大さじ1 小さじ4 大さじ1	① 豚肉薄切りは食べやすい大きさに切り、塩・コショウ・おろしニンニクを揉みこみ15分ほど置く ② さつま芋は1センチ厚さ(太ければ半月)に切り、水にさらした後水気をきり、耐熱の器に入れて600ワットで2分ほど加熱する ③ レンコンは6ミリほどの厚さの半月(大きければいちょう)に切り水にさらした後水気をきる ④ Aは合わせておく ⑤ 豚肉に小麦粉をまぶし、オリーブ油で焼く ⑥ 肉に火が通ってきたらさつま芋とレンコンを加えて蓋をして火を弱めて蒸し焼きにする ⑦ 時々上下を返して材料に火が通ったら中火にしてからAを加え炒め合わせて完成
---	--	---

ツナとキャベツのサラダ

キャベツ ニンジン ツナ缶 顆粒ガラスープの素 白いりごま ごま油	200グラム 40グラム 1缶 小さじ1 大さじ1 小さじ1	① キャベツは少し太めの千切り、ニンジンも千切りにしてザルに入れて熱湯をかけ(レンジ加熱でも良い)、粗熱がとれたら水気をきっちり絞っておく ② ①にツナ缶・ガラスープの素・ごま・ごま油をまんべんなく混ぜ、器に盛る
--	---	---

オニオンコンソメスープ

固形コンソメ バター タマネギ 水 塩 コショウ 刻みパセリ	1個 小さじ2 中1個 600ミリリットル 適量 適量 適量	① タマネギは繊維に直角になるように薄切りにして、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と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、パセリを散らして完成
--	--	---

フルーツ

みかん	4個	ひとり1個
-----	----	-------

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 641kcal たんぱく質: 27.7g 脂肪エネルギー比: 17.4% 食塩相当量: 2.5g 野菜の量: 151g