



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。
豚のから揚げ山椒風味		
豚肉もも(一口カツ用) 〔小麦粉 片栗粉 揚げ油 粉山椒 塩 キャベツ ミニトマト レモン	280グラム 適量 〃 〃 小さじ1と1/2 小さじ1/2 100グラム 8個 1/6を4切れ	① 小麦粉と片栗粉は同量ずつあわせておく ② 粉山椒と塩も混ぜ合わせておく ③ 肉に①をまぶし、からりと揚げる ④ 油をきった③に②をまぶす ⑤ 千切りにしたキャベツ・ミニトマト・④を盛り、くし形に切ったレモンを添えて出来上がり
豆苗のサラダ		
豆苗 えのきだけ きゅうり さけるチーズ A〔ごま油 塩 醤油 白いりごま	1パック 1パック 1本 1本 小さじ1 ひとつまみ 小さじ2 小さじ2	① 豆苗は根を外し、3センチ長さに切る ② えのきだけは石づきを取り、ほぐして半分の長さに切ってからレンジで加熱し冷まして水気をきる ③ さけるチーズは細く裂いてから半分位の長さに切る ④ きゅうりはせん切りにする ⑤ ①から④の材料とAを和えて出来上がり
スープ		
固形コンソメ 大根 人参 絹さや 塩 コショウ	1個 60グラム 12グラム 4枚 適量 〃	① 600ミリリットルの水を鍋に入れ千切りにした大根・人参を煮る ② 火が通ったらコンソメを溶かし、塩・コショウで味を調える ③ 仕上げに千切りにした絹さやを加え、さっと火を通して出来上がり
りんごのワインコンポート・ヨーグルト添え		
りんご 砂糖 赤ワイン プレーンヨーグルト	大1個 大さじ2 大さじ2 120グラム	① りんごは8等分して皮・芯を除く ② 鍋にりんごと砂糖・赤ワインを入れ、りんごの高さの半分位まで水を足して中火で汁がなくなる位まで焦がさないように煮る ③ ②のりんごを冷やして2切れずつ器に盛り、ヨーグルトを添えて出来上がり

## ☆本日の栄養価☆

エネルギー: 640kcal たんぱく質: 26.7g 脂肪エネルギー比: 20.8% 塩分: 2.2g 野菜の量: 131g