



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 米をといて釜に入れ、押し麦と水を入れて炊く。
豚肉の白ワイン蒸し		
豚肉薄切り 塩 黒コショウ 白ワイン オリーブ油 ニンニク ズッキーニ シメジ ミニトマト ヤングコーン 白ワイン 塩 しょうゆ 黒コショウ	320グラム 小さじ1/6 少々 大さじ1 小さじ2 1片 小2本 1パック 8個 8本 大さじ2 小さじ1/6 小さじ2 少々	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウ・白ワインを揉みこんでおく ② ニンニクはみじん切り、ズッキーニは1センチ厚さの輪切り、シメジは石づきを取り小房に分けておく。ミニトマトは半分に、ヤングコーンは斜め半分に切っておく ③ フライパンにオリーブ油と②のニンニクを熱し、香りが出てきたら①の肉を炒める ④ 肉に火が通ってきたら②のズッキーニ・シメジ・ヤングコーンを加え炒める ⑤ 野菜に火が通ったら調味料・ミニトマトを加え、味を調べて出来上がり
アボカドサラダ		
アボカド キュウリ スナップエンドウ のり 酢 削り節 めんつゆ（濃縮タイプ） わさび（チューブ）	大1個 1/2本 80グラム 1枚 小さじ2 小1パック 大さじ1 小さじ1/2	① ボウルにめんつゆとわさびを合わせておく ② キュウリは小さめの乱切りに、スナップエンドウは茹でて斜め半分に切る ③ アボカドは皮と種を除き、ひと口大に切る。酢をふりかけ全体になじませる ④ ①に②③・削り節・手で小さめにちぎったのりを加え全体を和えて完成
スープ		
水 固形コンソメ オクラ たまご 塩 コショウ	600ミリリットル 1個 20グラム 1個 少々 少々	① 水を沸かし、固形コンソメを溶かす ② コンソメが溶けたら、溶きたまごを流し入れる ③ たまごに火が通ったら、板摺して小口に切ったオクラを加えさっと火を通す ④ 塩コショウで味を調べて完成
ヨーグルト黄桃ソース		
プレーンヨーグルト 黄桃缶	400グラム 二つ割り2切	① 黄桃缶はフードプロセッサーなどでピューレ状にしておく ② 器にプレーンヨーグルトを盛り、真ん中に①の黄桃缶のピューレをのせる

☆本日の栄養価☆

エネルギー:614kcal たんぱく質:33.6g 脂肪エネルギー比:25.4% 食塩相当量:2.5g 野菜の量:149g