



寒い冬、しっかり食べて温まりましょう!

キャベツと卵のスパイスカレー		
材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水  ベーコン たまねぎ キャベツ おろししょうが おろしにんにく 油 A { 小麦粉 クミン コリアンダー カルダモン オールスパイス ターメリック チリパウダー ※スパイスはすべて粉状のもの B { 水 固形コンソメ 卵 油 黒こしょう	2合 大さじ2 2合分+大さじ4  4枚 1個 240g 小さじ1/2 小さじ1/2 大さじ1 大さじ4 小さじ2 小さじ2 小さじ1 小さじ1/2 小さじ2 小さじ1/2 700ml 2個 3個 大さじ1 適宜	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊飯する。 ② ベーコンは2cm幅に切る。たまねぎは長さ半分に切り、薄切りにする。キャベツは3cm角に切る。 ③ ベーコンを深めのフライパンで炒め、軽く焼き色がついたら取り出す。フライパンに油としょうが・にんにくを足し、たまねぎ、続いてキャベツを加えて炒め、しっとりしてきたら、Aをふり入れる。粉気がなくなるまで炒めたら、Bを加えて好みの軟らかさになるまで煮る。 ④ 別のフライパンで、やわらかめのスクランブルエッグを作り、ベーコンと共に③に加えてひと混ぜする。 ⑤ ご飯を盛り、④をかける。好みて黒こしょうを追加する。
みずなとレンコンのサラダ		
みずな レンコン 乾燥ひじき コーン缶 ごまドレッシング	100g 80g 5g 小1缶(約80g) 小さじ8	① みずなは洗って3cm長さに切り、しっかり水気を切っておく。レンコンは2mm厚さのいちょう切りにして、さっとゆでたら水にとり、水気を切っておく。ひじきは水で戻し、さっとゆでて水を切る。コーンも水を切っておく。 ② ボウルに①を合わせ、さっくり合わせて器に盛り付ける。 ③ ごまドレッシングをかける。
イチゴミルクかん (作りやすい分量:6個分)		
A { 牛乳 水 粉寒天 いちごジャム 牛乳	200ml 100ml 2g 紙パック1個(約140g) 200ml	① ジャムは耐熱容器に入れ、ラップをかけて1分加熱する。軟らかくなったら泡立て器で混ぜ、牛乳でのばしておく。 ② 鍋にAを入れ、鍋底からヘラでかき混ぜながら加熱し、2分間弱火で沸騰させる。 ③ ①に②を加えて混ぜ、容器に注ぎ、冷やし固める。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:644kcal たんぱく質:18.2g 脂肪エネルギー比:28.9% 食塩相当量:2.7g 野菜の量:175g