



材料	分量（4人分）	作り方
麦入りごはん		
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飯する。
チキングリルさっぱりトマトソース		
鶏もも肉（皮なし） 片栗粉 サラダ油 レタス 【トマトソース】 トマト 酒 砂糖 しょうゆ みりん しょうがのすりおろし 酢	320g 大さじ2 大さじ2 40g 中玉2個（300g） 小さじ2 小さじ2 大さじ2 小さじ2 大さじ2 大さじ2	1. 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。 2. トマトは角切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。 3. フライパンに油を熱し、①を焼く。 4. 酒、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて加熱してから、②のトマト、しょうがのすりおろし、酢を加えてソースを作る。 5. 皿にレタスを敷き、焼いた鶏肉をのせ、④のソースをかける。
きなこポテト		
じゃがいも 揚げ油 きなこ 砂糖 塩	200g 適量 大さじ1 小さじ2と1/2 少々	1. じゃがいもは皮を剥き、乱切りにして水にさらす。 2. 水けを切ったじゃがいもを油で揚げる。 3. ②が熱いうちにきなこ、砂糖、塩をまぶす。
小松菜と糸寒天のごまサラダ		
小松菜 糸寒天 ツナ水煮缶 黄パプリカ すりごま しょうゆ 砂糖 レモン汁 ごま油	160g 4g 1缶（70g） 1/2個（80g） 大さじ1と1/2 小さじ1と1/2 小さじ2 大さじ1/2 小さじ1	1. 小松菜はゆでて水けをきり、長さ2cmに切る。糸寒天は水につけて戻し、水けをきっておく。パプリカは千切りにしてゆでる。 2. ボウルにすりごま、しょうゆ、砂糖、レモン汁、ごま油を合わせ、①と水けをきったツナ缶を加えて和え、冷やす。
オクラスープ		
オクラ えのきたけ 水 顆粒中華だしの素 塩 こしょう	12本（120g） 2/3パック（67g） 400ml 小さじ1 少々 少々	1. オクラはヘタを切り落とし小口切りにする。えのきたけは石づきをとり長さ3cmに切る。 2. 鍋に水を入れ、沸騰したら中華だしの素とオクラ、えのきを加えて弱火にして1分煮る。 3. 塩、こしょうで味を調え、器に盛り付ける。
くだもの		
梨	1人2/8個	1. 梨の皮をむき、芯を取り除いて8等分にする。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:633kcal たんぱく質:24.2g 脂質:16.2g(脂肪エネルギー比:23.0%)

炭水化物:100.2g 食塩相当量:2.7g 野菜の量:176.3g