



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。
チキンたれカツ		
鶏むね肉 A { 酒 塩 こしょう ガーリックパウダー 小麦粉 卵 パン粉 あげ油 B { しょうが しょうゆ 酒 みりん 砂糖 だし汁 ブロッコリー ミニトマト	1枚(280g) 小さじ2 少々 少々 少々 大さじ2 1個(Mサイズ) 40g 適量 2g(チューブ) 大さじ1と1/2 小さじ1 小さじ2 大さじ1 大さじ2 30g×4 8個	① 鶏肉はたたき、4枚になるようそぎ切りにする。 ② Aの調味料を加え、揉みこむ。 ③ Bを鍋に入れ煮立たせ、たれを作る。 ④ ②に小麦粉、卵、パン粉を付け油で揚げる。 ⑤ ④を③のたれにくぐらせ、食べやすい大きさに切る。 ⑥ ⑤を盛り付け、ゆでたブロッコリーとミニトマトを添える。
人参とツナのとえ物		
人参 きゅうり もやし ツナ缶 A { 酢 砂糖 ごま油 塩 こしょう	120g(2/3本) 60g(1/2本) 60g(1/4袋) 60g(1缶) 小さじ2 小さじ1 小さじ2 少々 少々	① にんじん、きゅうりは千切り、もやしはざく切りにし、ゆでて冷まし、水けをきっておく。 ② ツナ缶は油をきる。 ③ よく混ぜたAと①②を和える。
とろたまスープ		
卵 ほうれん草(冷凍) コンソメ 水 片栗粉	20g(1/2個) 80g 2個 500ml 4g	① 鍋にコンソメと水でスープを作り溶き卵を入れる。 ② 卵が固まったらほうれん草を入れ火を通す。 ③ 器に盛る。
すいか		
すいか	40g×4個	西瓜を1/32に切る

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 646kcal たんぱく質: 32.1g 脂質 19.3g(脂肪エネルギー比: 26.9%)
炭水化物量: 89.2g 食塩相当量: 2.6g 野菜の量: 130.5g