



チキントマトカレー		
材料	分量(4人分)	作り方
<麦ごはん> 米 押麦 カレー粉(またはターメリック) 水 <カレー> 鶏モモ肉(皮つき) 砂糖 しょうゆ ナス カットトマト缶 玉ネギ ニンジン オリーブオイル おろししょうが 水 コンソメスープの素 カレー粉 ガタムマサラ ケチャップ	2 合 大さじ 2 小さじ 1 2 合分+大さじ 4 350g 小さじ 1 小さじ 2 1 本 1/2 缶 1/2 個 1/2 本 小さじ 2 小さじ 1/2 150ml 小さじ 1 小さじ 2 小さじ 2 大さじ 2	① 米をといで釜に入れ、押麦とカレー粉(またはターメリック)小さじ1、水を入れて炊く。 ② 鶏モモ肉を3-5cm四方にぶつ切りし、砂糖としょうゆをまぶしてもみこむ。テフロン加工などの焦げ付かないフライパンを使用して皮目から弱火で焼く。焼き色がついたらひっくり返して火を通す。焼けたら、別皿によけておく。 ③ ナス 1cm四方の薄切り、玉ネギとニンジンはみじん切りする。 ④ フライパンにオリーブオイルをしき、おろししょうが、ナス、玉ねぎ、ニンジンを入れて炒める。全体に油がなじんだらカットトマト、水、コンソメスープの素、カレー粉、ガラムマサラ、ケチャップを加えて煮る。全体がふつふつとしてきたら焼いた鶏を加えてさっと混ぜ合わせる。水気がとんできたら完成。 ⑤ 皿にご飯を盛り、カレーをかけて完成。
キャベツ梅チーズあえ		
キャベツ 梅干し 水 粉チーズ	280g 大 1 個 小さじ 1 大さじ 2	① キャベツは食べやすい大きさにざく切りし、レンジにかけてしんなりさせる。ザルにあげ、水気をよく切る。 ② 梅干しの種を取って包丁でたたき、水を加えてのぼす。 ③ キャベツに②と粉チーズをあえてよく冷やしたら完成。
スープ		
エリンギ バター コンソメスープの素 水 乾燥パセリ	2 本 小さじ 2(8g) 1 片(顆粒だと小さじ 2) 600ml 適量	① エリンギを1cm四方の色紙切りにする。 ② 鍋にバターとエリンギを入れてさっと炒める。 ③ バターがとけたら水・コンソメスープの素を加えて煮る。 ④ 器に盛り、パセリをかけて完成。
フルーツティーゼリー		
ミックスフルーツ缶(シロップも使用) 紅茶(ティーパック) 粉寒天	1 缶(全体 190g前後) 2 パック 1g	① 熱湯 150cc で紅茶を濃いめに抽出する。 ② フルーツを一口大に切って器に4つに分けて入れる。 ③ フルーツ缶のシロップ 90gと①、粉寒天を鍋に入れ、底から混ぜながら加熱する。沸騰して1-2分したら火を止める。 ④ ②に③を4つに分けて注ぎ入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めて完成。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:594kcal たんぱく質:23.9g 脂肪エネルギー比:27.9% 食塩相当量:2.1g 野菜の量:181g