



麦ごはん		
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。
クリーミー麻婆豆腐		
もめん豆腐 豚ひき肉 玉ネギ ニンニク ショウガ 無調整豆乳 しょうゆ A 酒 みそ 砂糖 ネギ 水溶き片栗粉 (片栗粉①:水②) ラー油	1丁(300g) 200g 大きめ1/2個 1片 1片 1カップ 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1 1/2本 適量 適量	① 豆腐をキッチンペーパーで包んで水切りをし、2cm角に切る。 ② 玉ネギ、ニンニク、ショウガをすりおろす。 ③ フライパンに②を汁ごと入れたら水気を少しとばして火を通す。そこにひき肉を色が変わるまで炒める。 ④ Aを加えて混ぜ、煮立ててからネギを加えてさっと混ぜる。 ⑤ 豆腐を加え、崩れないように優しく混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。 ⑥ 器に盛り、ラー油をまわしかけて完成。
さっぱりキャベツ		
キャベツ A 粉末鶏ガラだし レモン汁 ローリエ パセリ	150g 小さじ1 小さじ1 葉1枚 適量	① Aをポリ袋にいれておく。 ② キャベツを粗めの千切りにし、さっと湯がき(レンジでチンでもOK)、しっかりと水気を切る。 ③ ①と②を合わせ、全体に調味料がいきわたるよう袋をよく揉み、空気を抜いて袋の口をとじて冷蔵庫に入れる。 ④ 冷えたら、盛り付けてパセリをふって完成。
キノコタケノコ甘味噌炒め		
エリンギ タケノコ 油 A 砂糖 味噌 しょうゆ あらびきコンショウ	1パック 水煮1個 小さじ2 大さじ1 小さじ2 小さじ1 適量(たっぷりかけるとスパイシーで◎)	① タケノコを穂先ならくし切り、根本なら短冊切りして水にさらしておく。エリンギを長さ半分に切ってから5mm幅に切る。 ② フライパンに油をしき、水気を切った①を加え全体にツヤが出るまでよく炒める。 ③ Aを加えてさらに炒め、全体に調味料がなじんだらコンショウを振りかけ、盛り付けて完成。
果物		
バナナ	ひとり1/2本	

☆本日の栄養価☆

エネルギー:616kcal たんぱく質:25.5g 脂肪エネルギー比:22.9% 食塩相当量:2.4g 野菜の量:122g