



<b>カレー中華丼</b>		
材料	分量 (4人分)	作り方
米 押し麦 水 シーフードミックス 豚もも肉 にんじん たまねぎ 白菜 赤パプリカ しいたけ こまつな A しょうが、にんにく 油 B 顆粒中華だし 水 C しょうゆ みりん 酒 塩、こしょう D カレー粉 片栗粉 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4 120g 80g 60g 160g 120g 40g 2枚 80g 各1かけ 大さじ1 小さじ1 200ml 大さじ2 小さじ2 大さじ1 各少々 小さじ2/3 大さじ1 大さじ3	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊く。 ② にんじんは短冊切り、たまねぎとパプリカは角切り、白菜の葉とこまつなはざく切り、白菜のしんはそぎ切り、しいたけはせん切りに、しょうがとにんにくはみじん切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、Aを炒める。香りが出てきたら豚肉を炒め、色が変わったら、にんじん、たまねぎ、しいたけ、パプリカ、白菜の芯を加えて炒める。さらに白菜の葉とこまつなも加え、B、C、シーフードミックスを加えて煮る。 ④ 材料に火が通ったら、Dをよくかき混ぜてから加えてとろみをつける。 ⑤ 器にご飯を盛り、④をかける。
<b>青のりポテトフライ</b>		
じゃがいも 揚げ油 A 青のり 食塩 こしょう	400g (2~3個) 適量 適量 少々 適量	① じゃがいもは皮つきのままよくこすって洗い、大きめの乱切りにする。 ② 熱した揚げ油で火が通るまで①を揚げる。 ③ 熱いうちに②にAをまぶす。
<b>だいこんのスープ煮</b>		
A だいこん さくらえび コンソメ 水 酒 黒こしょう	200g 大さじ1 (5g) 1個 300ml 大さじ1 少量	① 大根は皮をむいて厚めの短冊切りにする。 ② 鍋にAを入れ、だいこんが軟らかくなるまで蓋をして煮る。最後にこしょうをふる。
<b>ヨーグルトとみかんのデザート (作りやすい分量8人分)</b>		
プレーンヨーグルト 牛乳 みかん缶詰 砂糖 A ゼラチン 水	1箱(400g程度) 100ml 100g 50g 5g 大さじ2	① Aをあわせておく。みかんはつぶしておく。 ② ボウルにゼラチン以外の材料を入れてよく混ぜ、さらに電子レンジで30秒程度加熱して溶かしたゼラチンを加え、泡立て器でよく混ぜる。 ③ 容器に入れ、冷やし固める。 ※バットなどに入れ冷やし固めて、崩しながら盛り付けてもよい。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:633kcal たんぱく質:22.3g 脂肪エネルギー比:16.2% 塩分:2.9g 野菜の量:168.8g