



麦入りごはん		
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	<b>1</b> 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊飯する。
えびとはんぺんの春巻		
むきえび はんぺん 大葉 春巻きの皮 揚げ油 サラダ菜 トマト スイートチリソース	150g 100g 8枚 8枚 適宜 4枚 1個 大さじ2	<b>1</b> むきえびは包丁で細かく刻んでたたき、つぶしたはんぺんと混ぜ合わせる。 <b>2</b> 春巻の皮に大葉と <b>1</b> をのせて巻く。 ※はんぺんが加熱により膨らむため、破裂しないようにゆるめにふんわりと巻くとよい。 <b>3</b> きつね色になるまで揚げる。 <b>4</b> 皿にサラダ菜を敷いて春巻(1人2本)を盛り、くし形に切ったトマト、スイートチリソースを添える。
アスパラのおろし和え		
アスパラガス 大根 すし酢 しらす干し	1束 200g 大さじ2 20g	<b>1</b> アスパラは熱湯でさっとゆで、4cm長さに切る。大根は皮をむいてすりおろす。 <b>2</b> ボウルに水気を切った大根おろしとすし酢、しらす干しを混ぜ合わせ、 <b>1</b> を和える。
もずくのサンラータン風スープ		
もずく酢 豚バラスライス肉 卵 長ねぎ しょうが しいたけ えのきだけ A 水 鶏がらスープの素 しょうゆ 片栗粉 水 塩 こしょう 小ねぎ	1パック(60g) 20g 1個 1/2本(50g) 5g 4枚 1袋(100g) 400ml 小さじ1 小さじ1 大さじ1/2 大さじ1 ひとつまみ 少々 適宜	<b>1</b> 豚肉は1cm幅に切る。卵は溶きほぐしておく。長ねぎは斜め薄切り、しょうがはせん切りにする。しいたけは軸をとって薄切り、えのきだけは3等分に切ってほぐす。小ねぎは小口切りにする。 <b>2</b> 鍋に豚肉を入れて炒め、脂が出てきたら野菜ときのこを加えてさらに炒める。 <b>3</b> 香りが立って具材がしんなりしてきたらAを加え、沸騰したらもずく酢を加える。 <b>4</b> ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れ、混ぜながら加熱する。 <b>5</b> とろみがついたら溶き卵を少しずつ流し入れ、卵がふんわりと固まったら火を止め、塩・こしょうで味をととのえる。 <b>6</b> 器に盛り付け、ねぎを散らす。
くだもの		
バナナ	1人1/2本	

☆本日の栄養価☆

エネルギー:646kcal たんぱく質:18.1g 脂質:15.9g(脂肪エネルギー比:22.2%)  
炭水化物:106.0g 食塩相当量:2.7g 野菜の量:159g