



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	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊く。
ガパオライス		
鶏肉 / 酒 塩/おろしニンニク タマネギ パプリカ(赤) ピーマン バジル サラダ油 ナンプラー オイスターソース 砂糖 一味唐辛子 レタス カイワレ大根 ミニトマト	320g/ 小さじ 1 少々/ 小さじ 1 中 1 個 中 1 個 中 2 個 15 グラム 小さじ 2 小さじ 4 小さじ 4 大さじ 1 弱 適宜 60g 1 パック 8 個	① 鶏肉とタマネギ・パプリカ・ピーマン・バジルは全て7~8ミリ角の大きさに切り、鶏肉には酒・塩・おろしニンニクを揉みこんでおく ② フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を炒める ③ 鶏肉の色が変わってきたら①のタマネギ・パプリカ・ピーマンを加え更に炒める ④ 野菜に火が通ってきたらナンプラー・オイスターソース・砂糖で味付けする。一味唐辛子は好みの辛さで加減する。仕上げに①のバジルを加えてさっと火を通す ⑤ 皿にレタスを敷きご飯を盛り、④をかけ、横にカイワレ大根とミニトマトを添えれば出来上がり
キャロットラペ		
ニンジン / 塩 クルミ オリーブピクルス A { オリーブ油 砂糖 黒コショウ レモン果汁	大 2 本/小さじ 1/2 12g 20g 大さじ 1 小さじ 4 適量 小さじ 4	① ニンジンは細い千切りにし、塩を揉みこんで10分ほど置く ② クルミとオリーブピクルスは粗く刻んでおく ③ ①のニンジンをしっかり絞り、あわせておいたAと②と一緒によく和える ④ 30分ほど味をなじませて完成
たまごスープ		
鶏がらスープ 塩・コショウ・酒 長ネギ たまご	600ml 適量/小さじ 1 20g 1 個	① 鶏がらスープに酒を加え煮る ② 溶きたまごを流し入れ・塩・こしょうで味を調える ③ 小口に切った長ネギを散らしてさっと火が通れば完成
ジャスミンティーゼリー		
ジャスミンティー 砂糖 みかん缶 パイン缶(輪切り) 黄桃缶 ゼラチン(ジャスミンティー30mlと合わせておく)	400ml 大さじ 3 8 粒 1 枚 1 個 5g	① ジャスミンティー200mlに砂糖を加え火にかけ溶かす ② 砂糖が完全に溶けたら火を止めゼラチンを加えしっかり溶かす ③ 粗熱が取れたら残りのジャスミンティー(170ml)を加え混ぜる ④ 器に1/4に切ったパイン缶・くし形に4等分した黄桃缶とみかん缶2粒を盛り付け、③を静かに注ぎ入れる ⑤ 冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 643kcal たんぱく質: 28.5g 脂肪エネルギー比: 18.8% 食塩相当量: 2.9g 野菜の量: 256g