



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。
ガーリックシュリンプ		
エビ(殻付き無頭) ニンニク(みじん切り) オリーブ油 塩 粗挽き黒コショウ バター レタス 水菜 レモン(1/6のくし形)	290グラム 4片分 大さじ2 適量 " 15グラム 80グラム 60グラム 4切れ	① エビは殻付きのまま分量外の塩水で洗う ② 背中に切り込みを入れ背わたを取る ③ ボウルで、水気をふき取ったエビ・ニンニクのみじん切り・オリーブ油・塩・コショウを混ぜ、漬け込む(30分くらい) ④ エビを取り出しフライパンで焼く ⑤ 焼けたらボウルに残ったソースとバターを加え、エビと絡める ⑥ 味をみて薄ければ塩・コショウを足し、火を止める ⑦ 千切りにしたレタスと3~4センチ長さに切った水菜を混ぜ合わせたものを付け合わせに⑥を盛り、くし形のレモンを添えて出来上がり
トマトと茄子の柚子胡椒あえ		
トマト ナス ミョウガ A { 柚子胡椒 砂糖 酢 オリーブ油	中1個 2本 1個 小さじ1 小さじ1 大さじ1 小さじ2	① ナスは縦じまになるように皮をむき一口大の乱切りにした後あく抜きをし、レンジで柔らかくなるまで加熱して冷ましておく ② ミョウガは縦半分にしてから斜め薄切り。トマトはナスと同じくらい大きさにざく切りにする ③ Aはあわせておく ④ 軽く水気を絞った①・②・Aを和えて出来上がり(冷やすとより美味しくいただけます)
スープ		
エノキ茸 オクラ 乾燥わかめ 固形コンソメ 塩 コショウ 水	1パック 2本 大さじ1 1個 少々 " 600ミリリットル	① エノキ茸は石づきを取り、半分の長さに切る。オクラは小口切り、わかめは水で戻しておく ② コンソメを溶かしたスープで①をさっと煮て、わかめを加える ③ 火が通ったら塩コショウで味を調べて出来上がり
パイナップルゼリー		
100%パインジュース パインスライス缶詰 ゼラチン	400ミリリットル 4枚 5グラム	① パイン缶詰は1センチ角に切っておく ② 鍋でパインジュースを加熱する。沸騰したら吹きこぼれないように1分ほど加熱する ③ 火を止めてからゼラチンを加え、完全に溶かす ④ 器に分けて①のパイン缶詰を加えて冷やし固める

☆本日の栄養価☆

エネルギー:578kcal たんぱく質:22.0g 脂肪エネルギー比:19.8% 塩分:2.0g 野菜の量:149g