



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飯する。

ハンバーグ～ガーリックトマトソース～

合いびき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 A [塩 こしょう・ナツメグ オリーブ油 酒 【トマトソース】 にんにく トマト缶 B [しょうゆ 塩 砂糖 コンソメスープの素 オレガノ パセリ（みじん切り）	300g 1/2個 1個 1/2カップ 大さじ2 小さじ1/3 各少々 小さじ2 大さじ2 2片 1缶 小さじ1 小さじ1/2 小さじ2 大さじ1/2 少々 適宜	1 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。玉ねぎは耐熱容器に入れてラップをし、1分半～2分ほど加熱して冷ましておく。 2 ボウルに卵、パン粉、牛乳、冷ました玉ねぎを混ぜ合わせ、ひき肉とAを加えて粘りが出るまでよくこねる。4等分して空気を抜きながら成形し、油をひいたフライパンに入れて中央をへこませる。 3 強めの中火にかけ、焼き色がつくまで2～3分焼く。上下を返して1～2分焼いたら酒を加えてふたをし、弱火にして7分蒸し焼きにする。中心まで火が通ったら皿に盛り付けておく。 4 肉汁の残ったフライパンににんにくを入れて弱火にかける。香りが立ってきたらトマト缶とBを加えて中火にし、トマトをつぶしながら7～8分ほど水分が飛んでぽってりとするまで煮詰める。仕上げにしょうゆを加えて混ぜ、3のハンバーグにかけ、ソースの上からパセリをふりかける。
--	---	---

野菜のバター蒸し

れんこん さつまいも ブロッコリー(冷凍でも) バター 水	120g 120g 80g 10g 100ml	1 さつまいもと皮をむいたれんこんは厚さ8mmほどの半月切り、ブロッコリーは小房に分ける。 2 フライパンに1、水、バターを入れ、フタをして中火にかける。煮立ったら火を弱め、時々ゆすりながら10分ほど蒸し煮する。 3 フタをとり、残った水分を飛ばして火を止める。
---	-------------------------------------	---

きのこマリネサラダ

リーフレタス お好みのきのこ C [コンソメスープの素 酒 D [オリーブ油 酢 しょうゆ おろしにんにく 粉チーズ あらびき黒こしょう	40g 合わせて200g 小さじ1/2 大さじ1 小さじ2 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ4 適宜	1 レタスは洗ってしっかりと水気を切り、器に盛り付けておく。 2 耐熱ボウルに食べやすく切ったきのこを入れてCをふり、ラップをかけてレンジで2分加熱したら、Dを加えてなじませる。（温かいままでも冷やしてもどちらでもOK） 3 食べる直前に1に2をかけ、粉チーズと黒こしょうをふりかける。
---	---	---

くだもの

柿	1人2/8個	
---	--------	--

☆本日の栄養価☆

エネルギー:650kcal たんぱく質:23.3g 脂質:17.1g(脂肪エネルギー比:23.7%)
炭水化物:100.5g 食塩相当量:2.6g 野菜の量:182g