



麦ごはん		
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。
ごぼう入りつみれ焼き きのことあん		
エビ入り生つみれ 焼き豆腐 ごぼう にんじん 卵 かたくり粉 油 ぶなしめじ A 水 酒 みりん 塩 しょうゆ しょうがすりおろし かたくり粉 水 小ねぎ	200g 200g 100g 50g 1個 大さじ2 大さじ1 1パック 200ml 大さじ1 大さじ2 小さじ1/4 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1 大さじ2 2本	① ごぼうとにんじんは、ささがきにして水にさらした後、水切りしてから耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで2~3分加熱する。しっとりしたら取り出して冷ます。 ② ボウルに焼き豆腐を手で崩して入れ、つみれ、溶き卵、片栗粉を入れて混ぜる。①も加えて混ぜ、4等分して小判型にまとめる。 ③ フライパンに油を熱し、②を両面焼く。 ④ 石づきを取って小房に分けたぶなしめじ、Aを小鍋に入れて火にかける。しめじに火が通ったら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑤ 器に③を盛り、④をかけ、小口切りの小ねぎをかける。
キャベツのマヨマスタードあえ		
キャベツ 油揚げ マヨネーズ 粒入りマスタード しょうゆ	280g 40g 大さじ1・1/3 小さじ1 小さじ1・1/3	① キャベツはざく切りし、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、5~6分電子レンジで加熱する。火が通ったらラップをとり、被るくらいの水を入れ、冷ましてからざるにあげ、水気を絞る。 ② 油揚げは軽くゆでて油抜きをし、細切りにする。 ③ ボウルに調味料を入れて混ぜ、①と②を加えてあえる。
切り干し大根とわかめのみそ汁		
切干大根 塩蔵わかめ だし汁 みそ	乾燥 16g 30g 800ml 大さじ2	① 切干大根は洗い、3cmに切る。わかめは塩を洗い流し、水につけて戻し、一口大に切る。 ② 鍋に切干大根とだし汁を入れて火にかける。15分ほど煮る。わかめを加えてさっと煮て火を消し、みそを溶き入れる。
果物		
柿	1人2/8切れ	

☆本日の栄養価☆

エネルギー:650kcal たんぱく質:26.4g 脂肪エネルギー比:21.5% 食塩相当量:3.0g 野菜の量:130g