



牛肉のちらし寿司		
材料	分量 (4人分)	作り方
米 押し麦 水 米酢 砂糖 塩 {  ごぼう 牛もも肉 すりおろし生姜 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 } {  卵 塩 ごま油 } きぬさや	2合 大さじ2 2合分+大さじ4 45g 20g 3g 80g 200g 小さじ1 (6g) 大さじ2 (30g) 小さじ1弱 (8g) 大さじ1 (18g) 小さじ2 (8g) 2個 (80g) 少々 (0.2g) 小さじ2 (8g) 8枚 (28g)	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊き、米酢、砂糖、塩で作ったすし酢と合わせる。 ② ごぼうはさがきにしておく。 ③ フライパンに油をいれ、牛肉、すりおろし生姜を加え炒め、ごぼうを加えてさらに炒める。酒、砂糖、しょうゆを加え、煮汁がなくなるまで炒め煮にする。 ④ 卵を割りほぐし塩を加え、油を入れたフライパンでいり卵を作る。または、薄焼き卵を作り、錦糸卵にする。 ⑤ きぬさやは筋を取りゆでて、半分に切る。 ⑥ 大皿に寿司飯を平らに盛り、牛肉、卵の順にのせ、きぬさやをのせる。
味噌汁		
大根 小揚 みそ だし汁	160g 1枚 大さじ2弱 (32g) 400ml	① 大根、油抜きした小揚は千切りにする。 ② だし汁に①を入れ煮る。火が通ったら味噌を溶き入れる。
ブロッコリーのツナ和え		
ブロッコリー ツナ ガラスープの素 (顆粒)	200g 40g 小さじ1/3 (1.2g)	① ブロッコリーはゆで、しっかり水けをきる。 ② 熱いうちにガラスープの素をまぜ、ツナと和える。
豆乳プリン		
{  調整豆乳 牛乳 砂糖 ゼラチン 水 } マーマレード	200ml 100ml 24g 5g 大さじ1 20g	① ゼラチンは吸水させる。豆乳、牛乳、砂糖を火にかけて、砂糖が溶けたら、ゼラチンを混ぜて粗熱をとり、冷やす。 ② マーマレードを、①にかける。

## ☆本日の栄養価☆

エネルギー: 650kcal   たんぱく質: 28.8 g   脂質 20.0g(脂肪エネルギー比: 27.4 %)

炭水化物量: 92.6 g   食塩相当量: 3.0 g   野菜の量: 118.5 g