



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く。
青魚のマスタードパン粉焼き		
いわし(さんま) 粒入りマスタード パン粉 パセリ(乾燥) オリーブ油 [添え野菜] キャベツ 水菜 にんじん トマト レモン ドレッシング	小6尾(大4尾) 小さじ4 25g 1g 小さじ2 160g 40g 20g 1個 1/4個 適宜	① パン粉とパセリは合わせておく。 ② いわしは腹から開いて骨と尾を除き、1尾を2~3切れに切る。キッチンペーパーで余分な水分をとり、身の方にマスタードを塗る。 ③ フライパンに油を熱し、②の両面に①をつけたものを身の方から両面色よく焼く。 ④ キャベツとにんじんのせん切り、2cm程度にきざんだ水菜を合わせて皿に盛り、③をのせ、くし形に切ったトマトとレモンを添える。
さつまいもとれんこんのガーリック炒め		
さつまいも れんこん にんにく 油 みりん・酒 塩	160g(小1本) 80g 2かけ 小さじ2 各大さじ1 少々	① さつまいもは5mm幅、れんこんは3mm幅の半月切りかいちょう切りにし、それぞれ水にさらす。にんにくはスライスする。 ② さつまいもを電子レンジで3~4分程度加熱し、火を通す。 ③ フライパンに半量の油を熱し、さつまいもが程よく色づく程度に炒め、一度取り出す。残りの油を足し、にんにく、水分をペーパーで拭いたれんこんを火が通るまで炒め、さつまいもを戻してみりんを酒を回し入れからめる。最後に全体に塩をふって仕上げる。
きのこのみそ汁		
お好みのきのこ 長ねぎ だし汁 みそ	200g 20g 600ml 30g	① きのこは石づきを除き、食べやすく切る。ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にだし汁ときのをに入れて煮る。火が通ったら、みそとねぎを加える。
果物		
なし	1人 2/8切れ	

☆本日の栄養価☆

エネルギー:645kcal たんぱく質:25.7g 脂肪エネルギー比:20.8% 塩分:2.0g 野菜の量:120.0g