



| 麦ごはん   |   |   |
|--|---|---|
| 材料   | 分量(4人分)   | 作り方   |
| 米<br>押し麦<br>水  | 2合<br>大さじ2<br>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。  |
| ヘルシー酢豚   |   |   |
| 人参<br>たけのこ(水煮)<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>ピーマン<br>豚ロース(豚カツ用)<br>こしょう<br>片栗粉<br>油<br>おろししょうが<br>トマトケチャップ<br>酢 | 120g<br>120g<br>80g<br>4個<br>80g<br>4枚(1切80g程度)<br>少々<br>小さじ4<br>大さじ1<br>小さじ1<br>大さじ4<br>大さじ3 | ① 人参とたけのこを乱切りし、にんじんは600Wのレンジで2分加熱しておく。玉ねぎはくし切り、しいたけとピーマンは一口大に切る。<br>② 豚肉は2cm角に切り、袋に肉と片栗粉、こしょうを一緒に入れてしっかりとまぶす。<br>③ 油をしいたフライパンで②を揚げ焼きする。<br>④ 両面しっかり焼けたら、皿に取り出しておく。<br>⑤ そのままのフライパンにおろししょうがを入れ、香りが立ってきたらにんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ピーマンの順に入れてしっかり加熱をする。<br>⑥ 野菜などに火が通ったら、揚げ焼きした肉を戻し、ケチャップと酢をいれて、からめて完成。 |
| チンゲン菜の海苔和え   |   |   |
| チンゲン菜<br>大葉<br>海苔<br>酢<br>顆粒和風だし   | 大きめ1株(約200g)<br>2枚<br>半切(四切×2枚)<br>小さじ2<br>小さじ1   | ① チンゲン菜を洗って、2cm幅に切り、耐熱容器に入れて600Wのレンジで2分加熱する。全体に火が通ってないようであれば、1分ずつ加熱時間を増やす。<br>② 大葉を細かく刻んだもの、細かくちぎった海苔、調味料を加えてよく混ぜる。   |
| たまごスープ   |   |   |
| 鶏がらだし<br>(中華だしも可)<br>長ネギ<br>みりん<br>卵<br>塩・こしょう   | 600ml<br>20g<br>小さじ2<br>1個<br>少々  | ① ネギを白髪ネギ状に繊維に沿って細長く切る。<br>② 中華だしとネギ、みりんを鍋に入れて火にかける。<br>③ ひと煮立ちしたら、溶き卵を回し入れて、卵が固まったら、塩・こしょうで味を調える。  |
| 果物   |   |   |
| すいか  | 100g  | 食べやすい大きさに切って、皿に盛り付ける。   |

## ☆本日の栄養価☆

エネルギー:631kcal たんぱく質:28.5g 脂肪エネルギー比:22% 塩分:1.6g 野菜の量:156g