



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。

ホイコーロー

豚もも肉	240g	① 豚もも肉は4cm幅に切りAをからめる。
A { 酒	大さじ1 (15g)	② にんにくはみじん切り、パプリカは約1cm幅の千切り、キャベツは一口大に切り、芯は薄切りにする。
片栗粉	小さじ1 (3g)	③ フライパンにごま油の半量を熱し、パプリカ、もやしを順に入れてさっと炒める。キャベツを加えて酒をふって手早く炒め、皿に盛る。
B { にんにく	1かけ (6g)	④ フライパンに残りのごま油を熱して豚肉を色が変わるまで炒め、Bを加えて炒め合わせる。
テンメンジャン	小さじ2 (14g)	⑤ 合わせたCを加えて炒め、汁気が少しとんだら③の野菜の上に盛り付ける。
豆板醤	小さじ1 (7g)	
C { 醤油	大さじ1 (18g)	
酒	大さじ1 (15g)	
穀物酢	小さじ2 (10g)	
こしょう	少々	
ごま油	大さじ2 (24g)	
赤パプリカ・黄パプリカ	各1/2個(各60g)	
もやし	1袋 (200g)	
キャベツ	1/6玉 (200g)	
酒	大さじ2 (30g)	

野菜は調味せず、味つけした豚肉を野菜に重ねます。味にメリハリをつけると、ボリュームたっぷりでも塩分摂取量が控えられます！！

大根のレモンマリネ

大根	約5cm分 (200g)	① 大根は3~5mmの厚さの半月切りに、レモンの皮は千切りにする。
塩	少々	② 大根に塩をふって5分程おき、しんなりしたらぎゅっともんで水気をよくしぼる。
A { レモン果汁	大さじ2 (30g)	③ 混ぜ合わせたAを加えて5分程おき、レモンの皮を加えてあえる。
砂糖	小さじ1 (3g)	
オリーブ油	大さじ1/2 (6g)	
レモン皮	少量	

わかめスープ

乾燥わかめ	4g	① 葉ねぎは小口切りにする。
葉ねぎ	1/3本 (8g)	② 鍋に水600mlと乾燥わかめ、鶏がらスープの素を入れて火にかける。
鶏がらスープの素	小さじ1 (3g)	③ 沸騰したら①を加え、こしょうで味をととのえる。
こしょう	少々	

ヨーグルト～いちごとはちみつ～

ヨーグルト	280g	① いちごは洗ってへたを取り、たてに半分に切る。
いちご	4粒 (60g)	② 器にヨーグルトを盛り、①をのせ、はちみつをかける。
はちみつ	小さじ4 (28g)	

☆本日の栄養価☆

エネルギー:610kcal たんぱく質:22.3g 脂質:20.1g(脂肪エネルギー比:29.7%)
炭水化物:85.8g 食塩相当量:2.1g 野菜の量:183.5g