



海南ライス

材料	分量（4人分）	作り方
米 押し麦 水 鶏もも肉 ねぎ（青い部分） しょうがの薄切り トマト きゅうり 水菜 レタス ねぎ ピーナッツ A { ナンプラー しょうゆ スイートチリソース レモン汁 砂糖	2 合 大さじ 2 2 合分+大さじ 4 300 g 適量 適量 8 0 g 24 g 20 g 40 g 6 g 6 g 小さじ 1（5 g） 大さじ 1（18 g） 大さじ 2（36 g） 小さじ 1（5 g） 小さじ 1/2（1.5 g）	① 鍋に鶏もも肉、ねぎ、しょうがの薄切りを入れ、肉がかくれるくらいの水を入れて火にかける。 ② 弱火で灰汁を取りながら中心まで火が通るように煮て、火を止めそのまま冷ます。 ③ ②のゆで汁で米を炊く。（足りなければ水をたす） ④ トマトはくし形切り、きゅうりは斜め薄切り、水菜は 5 cm長さ、レタスはせん切りにする。 ⑤ ねぎはみじん切り、ピーナッツは粗くきざみ、A を混ぜ合わせておく。 ⑥ 器にご飯を盛り、食べやすく切った鶏肉をのせて、⑤をかけて、④の野菜を添える。

とうもろこしのスープ

とうもろこし （削いだ実） 卵 かつおだし しょうゆ 塩 水溶き片栗粉	80 g 1 個（50 g） 500ml 小さじ 1（6 g） 少々（1.2 g） 適量（4 g）	① とうもろこしはゆでて包丁で実を削ぐ。 ② 鍋にかつおだし、とうもろこしを入れて火にかける。 ③ 沸いたらしょうゆ、塩で味を調え、溶き卵を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
---	--	--

春雨ともやしの干しエビ和え

はるさめ もやし 赤ピーマン きゅうり 干しえび A { 塩 しょうゆ ごま油	30 g 180 g 20 g 20 g 8 g 少々（1.2 g） 小さじ 1（6 g） 小さじ 1（4 g）	① 赤ピーマンときゅうりは千切りにする。 ② はるさめは表示に従ってゆで、食べやすい長さに切り、水気をきっておく。 ③ もやしは沸騰したお湯に入れさっとゆで、ざるにとり冷ましておく。赤ピーマンもゆでて水にとり冷ましておく。 ④ ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、①～③と干しえびを加えて和える。
--	---	--

果物

西瓜	1/16×4 個	① 1/16 個に切る。
----	----------	--------------

☆本日の栄養価☆

エネルギー：575kcal たんぱく質：23.0 g 脂質 15.7g(脂肪エネルギー比：24.6 %)
炭水化物量：86.7 g 食塩相当量：2.8 g 野菜の量：117.5 g