



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。

小松菜たっぷりバーグ

小松菜 塩 片栗粉 A 豚ひき肉 酒 しょうゆ おろしショウガ サラダ油 レタス トマト	2束（400グラム） 少々 大さじ1 200グラム 大さじ1 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1 60グラム 1個（8等分）	① 小松菜をみじん切りにし、塩もみして10分おく ② ボウルにAを入れ、よく混ぜる ③ ①の水気をよく絞り、片栗粉をまぶし、②に加えてよく混ぜる ④ ③を4等分し、小判型にまとめる ⑤ フライパンに油を熱し、中火で④を焼き、裏返して蓋をして中まで火が通るまで焼く ⑥ 洗って食べやすい大きさにちぎったレタスとくし形に切ったトマトを2切ずつ添えて出来上がり
--	--	--

スイチリポテトサラダ

じゃが芋 ポイルむきえび ゆで卵 刻みパセリ マヨネーズ スイートチリソース	中2個 80グラム 2個 適量 大さじ3 小さじ4	① じゃが芋は洗って皮をむき、ひと口大に切って茹で、粉吹きにしておく。ゆで卵もひと口大に切っておく ② ボウルにマヨネーズとスイートチリソースを混ぜ合わせておく ③ ②に芋・えび・卵を加え和える ④ 器に盛り刻みパセリを散らして出来上がり
---	--	--

みそ汁

みそ だし汁 なめこ 乾燥わかめ ネギ	大さじ2 600ミリリットル 1パック 大さじ1 20グラム	① だし汁を沸かし、みそを溶かす ② なめこ・わかめを加えさっと煮る ③ わかめが柔らかくなったら小口に切ったネギを散らして出来上がり
---------------------------------	--	---

くだもの

キウイフルーツ	4個	皮をむき、スライスする
---------	----	-------------

☆本日の栄養価☆

エネルギー:646kcal たんぱく質:26.8g 脂肪エネルギー比:28.6% 食塩相当量:2.8g 野菜の量:161g