



麦入りごはん

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。

車麩カツ〜ごまみそソース

車麩 A { 鶏がらスープの素 お湯 小麦粉、溶き卵、パン粉 揚げ油 千切りキャベツ	6枚 小さじ1 400ml 適宜 120g	① Aを合わせてスープを溶かし、車麩を浸す。時々裏返ししながら、柔らかくなるまでスープをしみ込ませる。 ② Bを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)でラップをかけずに30秒〜1分加熱し、ごまみそだれを作る。 ③ ①の車麩の余分な汁気を切り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、180℃に熱した油で衣がきつね色になるまでこんがり揚げる。 ④ ③を半分に切って千切りキャベツと盛り合わせる。ごまみそだれをかけていただく。
〈ごまみそソース〉 B { 中濃ソース みそ みりん 白すりごま	 小さじ4 小さじ2 小さじ2 小さじ1	

鮭缶三平汁

鮭水煮缶 だいこん にんじん だし汁 塩 しょうゆ 酒 しょうが こねぎ	1缶(180g) 150g 50g 400ml 小さじ1/3 小さじ1 小さじ1 1/2 かけ 1本	① だいこんとにんじんは皮をむいて小さめの乱切りにし、耐熱容器に入れる。水大さじ1程度(分量外)を加えて電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し、やわらかくなるまで下茹でしておく。 ② しょうがは千切り、こねぎは小口切りにする。 ③ 鍋にだし汁と①、しょうが、塩、しょうゆ、酒を入れて火にかける。沸いたら鮭缶を汁ごと加え、身を荒くほぐす。 ④ 鮭が温まったら器に盛り、こねぎを散らす。
--	--	--

オクラのゆずポン漬

オクラ C { ポン酢しょうゆ 水 ゆずこしょう かつお削り節	16本 大さじ1 大さじ1 小さじ1/2 少々	① オクラはヘタとガクを取り除き、塩(分量外)をまぶしてこすり合わせる(板ずり)。ゆでて冷水にとる。 ② ポリ袋にCを混ぜ合わせ、①を漬ける。 ③ 斜め半分に切って器に盛り、かつお節をのせていただく。
---	-------------------------------------	--

トマトゼリー

トマトジュース(食塩無添加) 粉寒天 砂糖 オレンジジュース(果汁100%)	150ml 1g 大さじ2 150ml	① 鍋に寒天とトマトジュースを入れてよく混ぜる。火にかけて鍋底からかき混ぜながら、2分ほど沸騰させる。 ② 火を止めて砂糖を溶かし、オレンジジュースをゆっくり加えて混ぜる。 ③ 器に入れて冷やし固める。
---	------------------------------	---

☆本日の栄養価☆

エネルギー:649kcal たんぱく質:19.7g 脂質:20.1g(脂肪エネルギー比:27.9%)

炭水化物:98.2g 食塩相当量:2.8g 野菜の量:141g