



<b>マーボー丼</b>		
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。 2 豆腐は約2センチ角に切る。長ねぎとにんにくはみじん切りにする。
木綿豆腐 豚ひき肉 長ねぎ にんにく トウバンジャン みそ 水 オイスターソース 砂糖 水溶き片栗粉 ごま油	2丁 (600g) 160g 80g 1片 小さじ2 大さじ1/2 150ml 大さじ1 小さじ1 片栗粉大さじ1.5 +水大さじ2 大さじ1	3 フライパンで豚ひき肉を炒める。ひき肉から脂が出てきたら、トウバンジャン、にんにくを加える。香りがたってきたら弱火にし、みそを加えて炒め合わせる。 4 水、オイスターソース、砂糖を加えて煮立て、豆腐を加えて弱火で2~3分煮る。長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を混ぜ合わせる。 5 器にごはんをよそい、その上に④をかけて完成。
<b>ほうれん草ともやしのごま和え</b>		
ほうれん草 もやし A { すりごま しょうゆ 砂糖	1束 (200g) 1/2袋 (100g) 大さじ3 大さじ1 大さじ1	1 ほうれん草は食べやすい大きさに切る。 2 もやしを大きめの鍋に入れ、水からゆでる。鍋の水が沸騰したらほうれん草を加えてさらにゆでる。お好みのゆで加減になったらザルに上げ、水にさらして冷やし、しっかりと水気を絞る。 3 混ぜ合わせたAと2を和える。
<b>中華スープ</b>		
白菜 生しいたけ 鶏がらスープの素 水 こしょう	120g 2枚 小さじ2 500ml 少々	1 白菜は1cm幅、しいたけは薄切りにする。 2 鍋に分量のお湯を沸かし、1、鶏がらスープの素を入れて煮る。 3 こしょうで味を調える。
<b>くだもの</b>		
りんご	一人 2/8 個	1 りんごの皮をむき、種や芯を取り除いて8等分にする。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:613kcal	たんぱく質:24.7g	脂質:27.2g(脂肪エネルギー比:30.8%)
炭水化物:86.2g	食塩相当量:2.9g	野菜の量:126.3g