



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く。
にしんとれんこんの唐揚げおろし添え		
にしん A〔しょうゆ・みりん しょうがすりおろし 片栗粉 れんこん B〔しょうゆ 酒 しょうがすりおろし にんにくすりおろし 片栗粉 揚げ油 〔だいこんおろし すし酢 小ねぎ 糸唐辛子	正味 280g (2尾程度) 各小さじ1 小さじ2 適量 200g 小さじ2 小さじ1 小さじ1 小さじ1 適量 200g 大さじ1・1/2 20g 適量	① にしんは3枚におろし、一口大に切る。Aをからめて30分おく。 ② れんこんは5mm厚さのちょう切りにし、水にさらす。水分をふき取ってからBをからめ、30分おく。 <u>※①②は、ビニール袋で密封すると、よく味がなじみます。</u> ③ ①、②の汁気を切り、それぞれ片栗粉をまぶして180℃の油でからりと揚げる。 ④ だいこんおろしはざるにあげ、汁気を軽く切る。すし酢、小口切りにした小ねぎを加えておろしだれにする。 ⑤ ③を皿に盛り④をかけて、糸唐辛子をのせる。
しいたけとにんじんのスープ		
しいたけ にんじん 長ねぎ A〔水 昆布茶(顆粒) 鶏がらスープの素	4個 40g 20g 600ml 小さじ1 小さじ2	① しいたけはうす切り、にんじんはせん切り、長ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にAとしいたけ、にんじんを入れ、火にかける。火が通ったら長ねぎを加え、火を止める。
ほうれんそうの磯あえ		
ほうれんそう 焼きのり しょうゆ	280g 1枚 小さじ1・1/2	① ほうれんそうは、ゆでて水に取り、しっかり水けを絞って3cm長さに切る。 ② のりを細かくちぎり、しょうゆとともに①にあえる。
野菜ジュースゼリー		
野菜果汁ミックスジュース 粉寒天 砂糖	400ml 2g 大さじ2	① 鍋に粉寒天、ジュースを入れ、よく混ぜる。火にかけて、鍋底から混ぜながら2分吹きこぼれないよう沸騰させる。火からおろし、砂糖を加えて溶かしたら器に注ぎ冷やし固める。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:649kcal たんぱく質:22.1g 脂肪エネルギー比:24.7% 食塩相当量:2.5g 野菜の量:194g