



令和3年11月17日(水)実施

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く。
ピリ辛豚丼		
豚薄切り肉 長ネギ ごま油 トウバンジャン おろしニンニク A { 砂糖 酒 しょうゆ 糸唐辛子	320グラム 2本 小さじ2 小さじ1 小さじ1 小さじ4 小さじ4 大さじ2 少々	① 豚肉は食べやすい大きさに切る ② 長ネギは洗って、青い部分も全て斜め薄切りにする ③ フライパンにごま油・トウバンジャン・おろしニンニクを入れ、中火で熱し香りが出たら長ネギを炒める ④ 長ネギが少ししんなりしたら肉を加え更に炒める ⑤ 肉に8割ほど火が通ったらAを加え、全体に味をからませながら肉にしっかりと火を通す ⑥ ごはんを盛り、⑤をかけ、糸唐辛子を飾る
		辛さは弱めです。辛いのがお好みの方はトウバンジャンを増やしてください
コールスローサラダ		
キャベツ パプリカ赤 コーン(缶詰) 塩 A { マヨネーズ 砂糖 レモン汁	200グラム 40グラム 40グラム 小さじ1/4 大さじ2 小さじ2 小さじ4	① キャベツとパプリカは洗って千切りにし、塩をまぶしてしばらく置いてから水気を絞っておく ② コーン缶は水気をきっておく ③ Aは合わせておく ④ ①②とAを混ぜ、冷蔵庫で冷やす
きのこスープ		
固形コンソメ エノキ茸 しめじ 生椎茸 塩 コショウ 片栗粉	1個 1/2束 1/2パック 2枚 少々 少々 大さじ1	① エノキとしめじは石づきを切り、食べやすくほぐす。生椎茸は石づきを取り、薄切りにしておく ② 600ミリリットルの湯でコンソメを溶かし、キノコを加えて煮る ③ キノコに火が通ったら塩コショウで味を調える ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成
果物		
柿	1人1/2個	1/4に切ったものを2切ずつ盛る

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 583kcal たんぱく質: 26.9g 脂肪エネルギー比: 19.5% 食塩相当量: 2.7g 野菜の量: 131g