



令和4年3月16日(水)実施

麦入りごはん

材料	分量(4人分)	作り方
米 押麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押麦と水を入れて炊く。

大豆のふんわりつくね

大豆(水煮) 木綿豆腐 玉ねぎ 片栗粉 塩・こしょう 油 しょうゆ 砂糖 みりん	240g 1/2丁(150g) 1玉(200g) 大さじ2(19.6g) 少々(0.8g) 大さじ1(13.5g) 大さじ1(17.7g) 大さじ1(9.8g) 大さじ1(17.6g)	① 豆腐はペーパータオルに包んでおもしろし、約15分おいてしっかり水きりする。大豆もザルにあけ、よく水気をきる。 ② 玉ねぎはみじん切りし、あめ色になるまで炒める。 ③ ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまで潰す。片栗粉、塩、こしょう、②を加えてよく練って混ぜ、大豆も加えて混ぜる。12等分し、平たい丸形にまとめる。 ④ フライパンに油を熱し、つくねを並べたらフタをして焼く。片面に焼き色が付いたら、上下を返し、同様にもう片面もこんがり焼く。つくねを取り出しておく。 ⑤ 同じフライパンにしょうゆ、砂糖、みりんを加えて加熱し、とろみがついてきたらつくねにかけて完成。
--	--	---

白菜のゆずこしょうあえ

白菜 塩昆布 ゆずこしょう	外葉2枚(300g) 5g 小さじ1/2(3g)	① 白菜を食べやすい大きさにざく切りし、電子レンジ600Wで3分程度加熱する。 ② ザルに①をいれ、あら熱がとれたら水気をよくしぼる。 ③ 白菜、塩昆布、ゆずこしょうを入れてよくあえる。
---------------------	--------------------------------	---

肉すい

豚もも肉(薄切り) 小ねぎ まいたけ 水 酒 白だし(液体だし) みりん 塩	80g 4本(廃棄込み15g) 100g 600mL 大さじ2(30mL) 大さじ2(30mL) 大さじ2(35.2g) 少々(0.8g)	① 肉は食べやすい大きさに切る。小ねぎは根元を切り落とし、3-4cm幅にななめ切りする。まいたけは手でほぐしておく。 ② 鍋に肉、まいたけ、水、酒、白だし、みりん、塩を加えて中火で熱する。 ③ 肉に火が通ったら弱火にし、ねぎを加えて再び煮立つまで加熱する。
---	--	--

いちごみるくプリン

いちごジャム 牛乳 粉ゼラチン	80g 400mL 6g	① 粉ゼラチンを少量の水(分量外)でふやかしておく。 ② 鍋に牛乳を入れて沸騰する直前(80℃くらい)まで温めたら、火を止めてから①を加えて溶けるまで混ぜる。 ③ ボウルにジャムと水を入れてゆるくなったところに、②を加えてよく混ぜ、容器に注ぎ入れる。 ④ あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
-----------------------	--------------------	---

☆本日の栄養価☆

エネルギー：650kcal たんぱく質：26.4g 脂肪エネルギー比：22.3% 食塩相当量：2.6g 野菜の量：128g