



ルーロー飯		
材料	分量(4人分)	作り方
米 押麦 水 豚ももかたまり肉 玉ねぎ たけのこ水煮 ごま油 おろししょうが おろしにんにく 八角(スターアニス) 水 しょうゆ 砂糖 酒 酢 オイスターソース 水溶き片栗粉 小松菜 白すりごま	2合 大さじ2 2合分+大さじ4 300g 小1個 100g 小さじ1 小さじ2 小さじ1/2 1個 150ml(3/4カップ) 大さじ1・1/3 大さじ1・1/3 小さじ2 小さじ1 小さじ1 片栗粉小さじ1 +水小さじ2 200g 小さじ2	① 米をといで釜に入れ、押麦と水を入れて炊く。 ② 小松菜はよく洗って色よくゆでて冷水にとり、水気をしっかりとる。根元を切り落として3-4cm幅に切り、白ごまとあえておく。 ③ 玉ねぎを1~1.5cm幅のくし切りにする。たけのこをくし切りか短冊切りにする。豚ももかたまり肉を1~1.5cm幅の拍子切りにする。 ④ 鍋か深めのフライパンにごま油をしき、玉ねぎ、たけのこ、豚肉を炒める。 ⑤ 肉に焼き色がついたら八角・しょうが・にんにくを加えて混ぜる。混ぜたら、水、しょうゆ、砂糖、酒、酢を加えて全体がふつふつとするまで煮る。 ⑥ 5分ほど煮たら、オイスターソースを加えて混ぜたあと、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑦ ごはんを盛り、その上に⑥をかけ、②を添えて完成。
アスパラさっぱりあえ		
アスパラ カットわかめ 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ	100g 3g 1枚 大さじ2 小さじ1 小さじ1	① わかめは水で戻し、油揚げはゆでて油抜きして食べやすい大きさに短冊切りする。アスパラは根元の固い部分2-3cmを切り落とし、大きめのフライパンで転がしながら塩ゆでする。冷水で冷ましてから3cm幅に斜め切りする。 ② 酢、砂糖、しょうゆをよく混ぜ合わせて砂糖がとけたら、水気をきったわかめ、アスパラ、油揚げを加えてあえて完成。
スープ		
にんじん 長ねぎ 鶏ガラスープの素 水 ごま油 こしょう	100g 30g 小さじ2 400ml 小さじ1 適量	① ねぎは白髪ねぎ状に細長く切る。人参は千切りする。 ② 水にねぎ、にんじん、スープの素を入れて野菜がやわらかくなったら、ごま油とこしょうをかけて完成。
ヨーグルト		
	1人1個(小)	

☆本日の栄養価☆

エネルギー:564kcal たんぱく質:28.3g 脂肪エネルギー比:21.1% 食塩相当量:2.3g 野菜の量:165g