



小松菜ピラフ

材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 塩 白ワイン バター 水 小松菜 しょうゆ ベーコン にんじん たまねぎ ホールコーン おろしにんにく サラダ油 塩 こしょう	2合 大さじ2 小さじ 1/2 小さじ1 10g 2合分 120g 小さじ1 30g 40g 150g 40g 少々 小さじ1 小さじ 1/4 少々	① 米をといで釜に入れ、押し麦・塩・白ワイン・バター・水を入れて炊飯する。 ② 小松菜はゆでて細かく切って水気をしっかり絞り、しょうゆで下味をつけておく。 ③ ベーコン・たまねぎは1cmの角切り、にんじんは5mmの角切りにする。 ④ 油を熱し、にんにく・ベーコン・にんじんを炒め、にんじんにある程度火が通ったら、たまねぎ・コーンを加えてさらに炒める。全体に火が通ったら、塩、こしょうで味をととのえる。 ⑤ 炊き上がったごはんに、④の具と水分を切った②を混ぜて仕上げる。

サバのエスカベッシュソース

ゴマサバ(骨取り済み) 酒 塩 かたくり粉 揚げ油 【エスカベッシュソース】 たまねぎ 赤パプリカ にんじん 水 酢 りんごジュース 塩 かたくり粉 水	正味 320g(1~2尾) 大さじ2 小さじ 1/4 大さじ 4 適宜 50g 40g 20g 80ml 20ml 100ml 小さじ 1/3 小さじ 1 小さじ 2	① サバに酒をふり10分おく。 ② ①の水分を拭き取って一口大に切り、塩をよくなじませたら、かたくり粉をまぶして油で揚げる。 ③ たまねぎ・パプリカは薄くスライス、にんじんは細いせん切りにする。 ④ 鍋に③と水を入れ、蓋をして煮る。野菜がやわらかくなったら、酢・りんごジュース・塩を加え加熱し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ⑤ ②を皿に盛り、上からソースをかける。 ※ ゴマサバは、マサバより脂肪は少ないですが、季節的な味の変化が少ないサバと言われていて、夏でも美味しく味わえます♪
--	--	---

かぼちゃサラダ

かぼちゃ ギリシャヨーグルト トマトケチャップ 粗挽き黒こしょう	正味200g 50g 大さじ 1強 適宜	① かぼちゃを2cm角に切り、耐熱皿に入れレンジで柔らかくなるまで加熱する。(600Wで3分目安) ② 粗熱が取れたら、かぼちゃをつぶしながらヨーグルト・ケチャップを混ぜ合わせ、よく冷やす。 ③ 器に盛り付け、ブラックペッパーを削って振りかける。
---	-------------------------------	---

くだもの

梨	1人 2/8個	① 梨の皮をむき、芯を取り除いて8等分にする。
---	---------	-------------------------

☆本日の栄養価☆

エネルギー:637kcal たんぱく質:24.3g 脂質:16.3g(脂肪エネルギー比:23.0%)
炭水化物:101.2g 食塩相当量:2.8g 野菜の量:165g