



| 鮭ごはん | | |
|--|--|--|
| 材料 | 分量(4人分) | 作り方 |
| 米 押し麦 水 酒 鮭切り身 白いりごま 大葉 | 2合 大さじ2 2合分+大さじ4 小さじ4 2枚 小さじ4 4枚 | ① 鮭は焼いて皮と骨を除く ② といだ米に水・酒・押し麦を加え、①の鮭を乗せて炊く ③ 炊きあがったら白いりごまを加え、鮭をほぐすように全体を混ぜる ④ 器に盛り、千切りにした大葉を上飾る |
| さつまい | | |
| 豚肉スライス さつまい 大根 人参 ごぼう 長ネギ こんにゃく みそ だし汁 | 80g 120g 120g 60g 60g 20g 80g 大さじ2と1/2 800ml | ① 豚肉は1センチ幅に切る ② さつまいはいちょう切り、ごぼうはささがきにしてそれぞれ水にさらしておく ③ 大根・人参はいちょう切り、長ネギは小口切りに ④ こんにゃくは手でひと口大にちぎり、下茹でする ⑤ だし汁でごぼう・人参・こんにゃくを煮る。煮立ったら豚肉を加え再び煮立ったらあくを取り、さつまい・大根を加えて煮る ⑥ 具が煮えたらみそを溶き味を調べ、最後に長ネギを加えてさっと火をとおす |
| トマトの柚子こしょうあえ | | |
| トマト 枝豆 A { 柚子胡椒 砂糖 酢 オリーブ油 | 400g 80g(さや込み) 小さじ1 小さじ2/3 大さじ1 小さじ2 | ① Aはあわせておく ② 枝豆は茹でてさやから出しておく ③ トマトは食べやすい大きさに切り、①②と和えて出来上がり |
| 小松菜のかつおまぶし | | |
| 小松菜 麵つゆ(濃縮タイプ) かつお節 | 1束(200g) 小さじ2 3g(小1パック) | ① 小松菜は茹でて水気をしっかりと絞り3~4センチ長さに切る ② 麵つゆとかつお節で和えて出来上がり |
| フルーツ | | |
| りんご | 1個 | 1/8に切り、芯をとったものを2切ずつ盛る |

☆本日の栄養価☆

エネルギー:605kcal たんぱく質:25.4g 脂肪エネルギー比:17.3% 食塩相当量:2.9g 野菜の量:226g