




麦ごはん		
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。
鮭のベジソースがけ		
鮭切り身 塩コショウ 玉ねぎ ホールトマト(缶) 油 A しょうゆ 酢	4切(280グラム) 少々 1玉 160g 小さじ1 大さじ1 小さじ2	① 鮭に塩コショウを軽くふり、火が通るまで焼いて取り出しておく。 ② 玉ねぎ、ホールトマトを1cm角に切る。 ③ 中火のフライパンで油を熱し、玉ねぎを炒め、火が通ったら、Aとホールトマトを加えてひと煮立ちさせる。 ④ 焼いた鮭を皿に盛り、④のソースをかける。
ひじきとキュウリのゴママヨサラダ		
ひじき キュウリ コーン(缶) ごま マヨネーズ	大さじ1 1本 1/2缶 大さじ1 大さじ1	① ひじきはたっぷりの水で戻したあと、熱湯ですっきりとゆで、しっかりと水気をきる。コーンも汁気をきっておく。 ② キュウリは1cm角状に切り、塩(分量外)をふっておく。キュウリから水分が出たら洗ってしっかりと水気をきる。 ③ ごまを香りが出るくらいまですりこぎでする。そこにマヨネーズを加える。 ④ ①～③すべてを混ぜ合わせる。
		 <p>ポイントは、 具材の水気を しっかりときること！</p>
きのこのすまし汁		
ぶなしめじ えのき 長ネギ だし汁 塩 しょうゆ	40グラム 20グラム 10cm 600mL 少々 小さじ1	① ぶなしめじは石づきを取り、手でほぐす。えのきの石づきを取り、半分に切ってほぐす。 ② 長ネギは小口切りにする。 ③ 鍋にだし600mLを沸かし、ぶなしめじ・えのきに火を通す。 ④ 火が通ったら、塩・しょうゆで味をととのえ、長ネギを加えて火を止める。
豆乳きなこプリン		
粉ゼラチン 無調整豆乳 砂糖 きなこ	5グラム 250mL 大さじ2 大さじ2	① ゼラチンに水を加えて、ふやかしておく。 ② 鍋に豆乳、砂糖、きなこを入れる。きなこの粉っぽさが残らないよう泡だて器でしっかりと混ぜてから、弱火にかける。 ③ 砂糖が溶けたら火を止め、①を加え余熱で溶かしたら器に入れる。 ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 536kcal たんぱく質: 28.4g 脂肪エネルギー比: 16.8% 塩分: 1.6g 野菜の量: 134g