



麦入りごはん

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飯する。

秋鮭のソテー 香りパン粉添え

生鮭 塩 小麦粉 サラダ油 A { パン粉 粉チーズ にんにく(スライス) パセリ(みじん切り) 粗挽き黒こしょう 【付け合わせ】 ズッキーニ パプリカ(赤・黄) サラダ油 塩	4切(320g) 小さじ1/4 大さじ1 大さじ2 カップ1/2(20g) 大さじ3 1かけ 大さじ1 少々 200g 各50g 大さじ1/2 ひとつまみ	① 生鮭に塩をふり、10分置いてから水気をふき取る。 ② パプリカは1cm幅に、ズッキーニは輪切りにする。 ③ フライパンにAを入れて加熱し、香りパン粉を作る。全体がきつね色になったら、器に取り出しておく。 ④ 続けて油大さじ2を入れ、①の鮭に小麦粉を薄くまぶし、両面焼く。 ⑤ 鮭を取り出したフライパンに油を足して②を焼き、塩をふる。 ⑥ 皿に盛り合わせ、香りパン粉をかける。
--	---	--

トマトのレモンマリネ

トマト レモン汁 オリーブ油 すし酢	2個(300g) 小さじ2 小さじ2 小さじ2	① トマトはひと口大に切る。 ② ボウルに調味料を混ぜ合わせて①を和え、冷蔵庫で30分程度冷やす。
-----------------------------	----------------------------------	--

コロコロ野菜スープ

さつまいも にんじん ぶなしめじ たまねぎ ブロッコリー ウインナーソーセージ 水 コンソメスープの素 塩・こしょう	120g 30g 50g 100g 50g 2本 400ml 小さじ1 少々	① すべての具材を1cm角に切る。 ② 鍋に分量の水を沸かしてスープの素を溶かし、①を煮る。 ③ 野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調える。
--	--	---

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:644kcal たんぱく質:30.0g 脂質:18.3g(脂肪エネルギー比:25.6%)
 炭水化物:96.3g 食塩相当量:1.8g 野菜の量:196g