



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。
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 怪味(カイミ)ソースは中国発祥で「複雑な味」を意味するピリ辛ソースです！ </div>		
フルフル水晶鶏～怪味風ソースがけ～		
鶏むね肉(皮なし) 片栗粉 キャベツ ネギ A 〔みりん しょうゆ 豆板醤 ラー油 白練りごま〕	300g 大さじ2 120g 10cm(30g) 大さじ1 大さじ1/2 小さじ1/2 数滴 大さじ1	①キャベツを千切りにし、冷蔵庫で冷やしておく。 ②鶏むね肉を1口大のそぎ切りにして、ポリ袋に片栗粉と一緒にに入れて粉をよくまぶす。 ③熱湯を沸かし、そこに②の肉をいれてゆでる。 ④ゆであがった肉を、ザルに入れ水を切る。 ⑤ネギをみじん切りし、Aと一緒に耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで600W・1分30秒かける。 ⑥ 皿に①のキャベツと④の肉を盛り付ける。⑥のソースをかけて完成。
ブロッコリーのナッツ和え		
ブロッコリー カシューナッツ A 〔しょうゆ、酢、砂糖 しょうが(おろし) ごま油 ごま〕	280g 大さじ4(24g) 各 小さじ1・1/3 4g 小さじ1 小さじ1・1/3	①ブロッコリーを小房に分けて、熱湯でゆでる。その間にAを混ぜ合わせておく。 ②ブロッコリーがゆであがったら、ザルにあげて湯をしっかりと切る。 ③ ①のAと②をよく混ぜ合わせる。 ④ ③を皿に盛り、カシューナッツを砕いてかけて完成。
白菜の味噌汁～ライム添え～		
白菜 干し椎茸(かさ小さめ) かつお・昆布だし 味噌 ライム	大きい葉3枚(200g) 8つ 600ml 大さじ1 輪切り1切	①干し椎茸を水で戻しておく。 ②白菜を葉と茎に切り分け、それぞれザク切りする。 ③だし汁に白菜の茎と①を火にかけ、だしが沸いたら葉をいれる。葉に火が通ったら火を止めて、味噌をとかす。 ④味噌汁をお椀に盛り、いちょう切りしたライムを添えて完成。
柑橘は、減塩にお役立ちの食材です😊		
ほうじ茶ミルクゼリー		
ほうじ茶 熱湯 牛乳 砂糖 ゼラチン	2個(ティーパック) 100ml 400ml 大さじ2・2/3 12g	①ほうじ茶は熱湯で濃いめに煮出しておく。 ②ゼラチンは水(分量外)でふやかしておく。 ③牛乳と砂糖、①を鍋に入れて弱火にかけ、砂糖がとけたら火を止める。 ④ ②を湯せんでとかし③に加え、ゼラチンが溶けきったら器に注ぐ。 ⑤冷蔵庫で冷やし固めて完成。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:638kcal たんぱく質:36.5g 脂肪エネルギー比:20.0% 食塩相当量:1.7g 野菜の量:128g