



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。
タッカルビ (鶏肉の甘辛みそ炒め)		
鶏もも肉 A { コチュジャン しょうゆ 酒 砂糖 すりおろしにんにく すりおろししょうが じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 糸唐辛子	2枚 大さじ1・1/3 大さじ1・1/3 大さじ1・1/3 大さじ1・1/3 小さじ1 小さじ1 2個 1/2本 1個 4枚 適宜	① 鶏もも肉を一口大に切り、Aをよくもみこんで10分置く。 ② じゃがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツはそれぞれ一口大に切っておく。 ③ 鍋または深めのフライパンに、キャベツ、じゃがいも、にんじん、たまねぎを順に重ね、鶏肉をタレごとのせてフタをし、火にかける。グツグツしたら中火にし、途中上下を返すように混ぜながら、15~20分蒸し煮する。 (鶏肉の中心までしっかり火を通しましょう) ④ 器に盛り、糸唐辛子を飾る。 ※最後にとろけるチーズをのせると、チーズタッカルビに。 ※エネルギーが気になる方は、鶏皮を外しましょう。
チンゲン菜の土佐あえ		
チンゲン菜 A { かつおぶし 白すりごま しょうゆ みりん	400g 小袋1~2袋(4g) 小さじ2 小さじ1 小さじ1/2	① チンゲン菜はゆでて水にとり、水気を絞る。3cm長さに切り、さらに水気を絞る。 ② かつおぶしを耐熱皿に入れ、電子レンジ500Wで1分加熱。乾燥したら指でもみ、粉状にしておく。 ③ ボウルにAを合わせてから、チンゲン菜とよくあえる。
<p>★減塩ポイント★</p> <p>★チンゲン菜の水気をよく切る!</p> <p>★味つけした粉かつおをまぶして、少ない調味料でも味を感じやすく!</p>		食塩相当量:0.3g
わかめスープ		
乾燥わかめ 長ねぎ A { 鶏がらスープの素 オイスターソース 水 こしょう 白ごま	2g 40g 大さじ1 小さじ1/2 700ml 適宜 小さじ1	① 長ねぎは小口切りにする。 ② Aを鍋で熱し、沸騰したらわかめとねぎ、こしょう、ごまを加えて火を止める。
果物		
なし		

☆本日の栄養価☆

エネルギー:632kcal たんぱく質:27.8g 脂肪エネルギー比:24.4% 食塩相当量:3.0g 野菜の量:237g