



## 麦ごはん

材料	分量(4人分)	作り方
米 押麦 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。

## タンドリーサーモン

生鮭 A ヨーグルト しょうゆ ケチャップ カレー粉 コショウ レタス	300g 100g 小さじ2 大さじ1 大さじ1 少々 葉大きめ4枚(160g)	① レタスを洗って一口大にちぎって水気を切り、冷蔵庫で冷やしておく。 ② 鮭を一口大に切り、よく混ぜ合わせたAに漬ける。 ③ 耐熱容器(グラタン皿等の平たいものがオススメ)に②を入れ、200℃のオーブンで15～20分ほど鮭に火が通るまで加熱する。 ④ 皿にレタスをしき、③を盛り付け完成。
--	--	---

## ほうれん草のごま和え

ほうれん草 A 白ゴマ(すり) 砂糖 醤油	280g(2束くらい) 15g 小さじ2 大さじ1	① ホウレン草を洗い、塩(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでる。 ② ①を冷水にとって水気を絞り、根元を切り落とし、3cm幅に切る。 ③ Aを混ぜ合わせ、そこに②を入れて和え、完成。
-----------------------------------	------------------------------------	--

## トマトみそ汁 ～トマトの旨みで減塩！～

トマト ぶなしめじ 小ねぎ 味噌 だし汁	1個 1/2株 1本 大さじ1 600ml	① 小ねぎの根を切り落とし、小口切りにする。 ② ぶなしめじの石づきを取って手で割き、出汁で煮る。 ③ きのに火が通ったら、トマトを2～3cm大に切って②に入れてひと煮立ちさせる。 ④ 火を止めて味噌を溶き、ねぎをかけて完成。
----------------------------------	-----------------------------------	--

## 濃厚かぼちゃプリン

かぼちゃ 牛乳 水 粉寒天 砂糖	100g(種、皮なしで) 100g 50g 1g 大さじ1.5	① かぼちゃを2cm角に切り、耐熱皿に入れレンジで柔らかくなるまで加熱する。(600Wで3分目安) ② 水と①をフードプロセッサー等で、なめらかにする。 ③ 小鍋に、牛乳、粉寒天、砂糖を入れて加熱し、沸騰したら2分程よく混ぜて溶かしたら火を止め、②を入れてよく混ぜる。 ④ ③を1人分ずつ器に注いで、冷蔵庫で固めて完成。
------------------------------	---	---

## ☆本日の栄養価☆

エネルギー:545kcal たんぱく質:29.1g 脂肪エネルギー比:14.9% 食塩相当量:2.1g 野菜の量:185g