




| キャロットライス | | |
|--|--|---|
| 材料 | 分量(4人分) | 作り方 |
| 米 押し麦 にんじん 塩 酒・みりん 水 | 2合 大さじ2 1/2本 ひとつまみ 各大さじ1 2合分+大さじ2 | ① 米をといで釜に入れ、押し麦、すりおろしたにんじん、調味料と水を入れて炊飯する。 |
| たっぷりきのこの豆乳クリーム煮 | | |
| 鶏もも肉 塩・こしょう サラダ油 にんにく たまねぎ お好みのきのこ 酒 小麦粉 豆乳(成分無調整) 水 コンソメスープの素 ケチャップ 味噌 パセリ | 300g 少々 小さじ1 1片 1個 合わせて250g 大さじ2 大さじ2 300mL 100mL 大さじ1/2 大さじ1 大さじ1 小さじ2 | ① 鶏もも肉は小さめのひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、きのこは食べやすく切る(ほぐす)。 ② フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ、中火で焼く。こんがり焼き色がついたらひっくり返し、弱火に落としてにんにくを入れる。にんにくの香りが出たらたまねぎときのこを加え、中火で炒める。(きのこの量が多いので、蓋をして蒸し焼きにすると火通りが早いです。たまねぎがねっとりするまでしっかりと炒めます。) ③ 酒を加えてアルコールを飛ばしたら、一度火を止めて小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。豆乳・水・スープの素、ケチャップ、味噌を加えて再度火をつけ、混ぜながらとろみがつくまで加熱する。 ④ キャロットライスと盛り合わせ、刻んだパセリを散らす。 |
| しょうがドレッシングサラダ | | |
| レタス みずな きゅうり ミニトマト A { しょうがすりおろし ポン酢しょうゆ すし酢 ごま油 | 大2枚 1株 1/2本 4個 小さじ1 小さじ1 小さじ1 小さじ1 | ① レタスはひと口大にちぎる。みずなは4cm長さに切る。きゅうりは縦半分斜め薄切りにする。トマトはヘタをとり半分に切る。(野菜は冷水にさらしてしっかりと水切りすると、シャキッとします。) ② Aをよく混ぜ合わせる ③ ①を皿に盛り、②をかける。 |
|  <p>生のしょうがをすりおろすと香りが良いよ</p> | | |
| かぶのスープ | | |
| かぶ ベーコン 鶏がらスープの素 水 塩・黒こしょう | 1~2個 2枚 小さじ2 600mL 適宜 | ① かぶは皮をむき、5mm程度のくし切りにする。葉は小口切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。 ② 鍋に分量の水とかぶ、ベーコン、スープの素を入れて火にかけ、沸いたらかぶが柔らかくなるまで2~3分煮る。 ③ かぶの葉を加えさっと煮、塩・こしょうで味を調える。 |
| 果物 | | |
| みかん | 1人 1/2個 | |

☆本日の栄養価☆

エネルギー:647kcal たんぱく質:26.8g 脂肪エネルギー比:26.7% 食塩相当量:3.0g 野菜の量:184g