



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。
たっぷり野菜のキーマカレー		
大豆水煮 合い挽き肉 ショウガ ニンニク タマネギ ズッキーニ パプリカ(赤) トマト カレールウ ウスターソース コショウ	120グラム 80グラム 小1片 1片 中1個 小1本 小1個 大1個 80グラム 大さじ1強 少々	① ショウガ・ニンニク・大豆はそれぞれみじん切りにしておく ② タマネギ・パプリカ・ズッキーニはそれぞれ粗みじん、トマトは1センチ角に切っておく ③ カレールウも刻んでおく ④ フライパンで挽き肉を(挽き肉から出る油を利用して)炒め、半分ほど火が通ったらショウガ・ニンニクを加え、炒める ⑤ 香りが出てきたらタマネギ・パプリカ・ズッキーニ・大豆を加え更に炒める ⑥ 全体に火が通ったらトマト・カレールウを加え、炒めながらルウを溶かす ⑦ ウスターソース・コショウで味を調えて出来上がり
グリーンサラダ		
レタス 水菜 アスパラ キュウリ A { オリーブ油 砂糖 黒コショウ レモン果汁 スライスアーモンド	大2枚 小1/2株 中2本 1/3本 小さじ2 小さじ2 適量 小さじ4 適量	① レタスは一口大にちぎる ② 水菜は3センチ長さに切る ③ アスパラは茹でて3~4センチ長さに切る ④ キュウリは5ミリ程の厚さの小口切りにする ⑤ Aは合わせておく ⑥ ①から④を全て混ぜ合わせ、まんべんなく盛り付けスライスアーモンドを散らす ⑦ Aをかけて、いただく
スープ		
固形コンソメ しめじ オクラ 塩 コショウ	1個 1パック 2本 適宜 少々	① しめじは石づきを取り小房に分ける ② オクラはヘタをとって小口切り ③ 水600ミリリットルにコンソメを溶かし、しめじ・オクラを煮る ④ 塩・コショウで味を調えて出来上がり
フルーツ		
グレープフルーツ	1個	1/8に切ったものを2切れずつ盛る

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 612kcal たんぱく質: 18.1g 脂肪エネルギー比: 25.0% 食塩相当量: 3.3g 野菜の量: 220g