



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。
タラと厚揚げの生姜甘酢炒め		
厚揚げ タラ 玉ネギ 片栗粉 油 A 酢 みりん 砂糖 おろしショウガ 小口ネギ	大きめ1丁 切り身3切れ 小さめ1個 大さじ2 大さじ2 大さじ1・1/3 大さじ1 大さじ1・1/3 大さじ1・1/3 適量	① 厚揚げに熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。玉ネギをくし切りする。 ② タラの切り身を4等分する。ポリ袋に片栗粉と切ったタラを入れ、タラ全体に粉をまぶす。 ③ フライパンに油をしき、②を両面カリッと焼いてから、一度とりだす。 ④ 同じフライパンに①をいれ、玉ネギがしんなりしたら③をいれる。Aをよく混ぜて入れ、全体にからませたら火を止める。 ⑤ 小口ネギをかけて、完成。
ハウレン草のわさび風味お浸し		
ハウレン草 わさび A しょうゆ かつお・昆布だし 削り節	280g 適量(小豆大) 大さじ1.5 大さじ1.5 適量	① ハウレン草を塩ひとつまみ(分量外)を入れた熱湯で軽くゆで、水気をしっかり絞る。 ② ①を4~5cm幅に切る。 ③ Aをよく混ぜて、②と和える。 ④ 盛り付けて、削り節をかけて完成。
減塩ポイントはわさびの辛み+だし割りのしょうゆ！		
大根と花麩の味噌汁		
大根 大根の葉 花麩(花の形のお麩) かつお・昆布だし 味噌	160g 10g 8個 600ml 大さじ2	① 大根は5mm厚さでいちょう切りする。大根の葉は5mm幅に切る。 ② 鍋にだしと大根を入れて加熱する。 ③ 大根がやわらかくなったら味噌をとかし、大根の葉を加えてさっと火を通す。花麩を入れて完成。
花麩を使い、ひなまつりを意識しました☺		
つぶつぶイチゴヨーグルト		
ヨーグルト 冷凍イチゴ 砂糖 レモン汁	280g 40g 大さじ1 小さじ1	① 耐熱容器に冷凍イチゴを入れ、半解凍になるまで電子レンジにかける。(600Wで30秒目安) ② 果肉をフォークなどで粗つぶしし(すでに小さくカットされているものであればそのまま)、砂糖とレモン汁を加えてよく和え、電子レンジにかけて温める。(600Wで30秒目安) ③ ②が冷めたら、ヨーグルトにかけて完成。

## ☆本日の栄養価☆

エネルギー:642kcal たんぱく質:29.1g 脂肪エネルギー比:24.0% 食塩相当量:2.6g 野菜の量:168g