



麦入りごはん		
材料	分量	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。
照焼バーグ		
木綿豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 生おから 卵 醤油 塩こしょう サラダ油 こねぎ 〈照焼ソース〉 砂糖 醤油 水 □ 片栗粉 □ 水(水溶き用)	240g 160g 80g 40g 1個(Sサイズ) 小さじ2/3(4g) 2.0g 小さじ2(8g) 12g  小さじ4(12g) 小さじ2(12g) 30g 2g 少々	① 豆腐は厚手のペーパータオルを敷いた耐熱皿に並べ500Wの電子レンジで1分程度加熱(ラップはしない)して軽く水気を切り粗熱をとっておく。 ② 玉ねぎはみじん切りにして透き通るまで炒め、粗熱をとる。こねぎは小口切りにする。 ③ ボウルに①、ひき肉、生おから、卵、粗熱をとった玉ねぎ、醤油、塩こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で少し休ませる。 ④ ③を4等分に分けて油をひいたフライパンで中心に火が通るまで、両面を焼く。 ⑤ 照焼ソースの調味料と水を入れて、軽く煮立たせたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ⑥ ④に⑤をかけて、こねぎをのせる。
野菜サラダ		
ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ 黄パプリカ ノンオイルドレッシング	120g 120g 20g 20g 大さじ2½	① ブロッコリー、カリフラワーは一口大に切って、ゆでたら、粗熱をとる。 ② パプリカは3mm幅の拍子切りにしてゆでる。 ③ ①②を冷やし、食べる直前にドレッシングをかける。
コンソメスープ		
アスパラガス ハム ホールコーン コンソメ顆粒 水	120g 40g 20g 3g 500ml	① アスパラガスは斜め切り、ハムは半分に分けてから細切りにする。ホールコーンはゆでてざるにあげておく。 ② 鍋に水とコンソメを入れて、煮立ったらアスパラガスとハムを入れ、食材に火が通ったら最後にホールコーンを入れる。
抹茶フリン		
牛乳 砂糖 ゼラチン 湯(80℃くらい) 抹茶	200ml 大さじ3 小さじ1 5g 50ml 小さじ1/4(0.5g)	① 牛乳を鍋に入れて 40℃くらいまで温め、砂糖を入れる。 ② 80℃くらいのお湯に抹茶を入れて溶かす。ゼラチンを入れてよく溶かす。 ③ ①に②を入れて、よく混ぜ粗熱をとり容器に入れて冷やす。

## ☆本日の栄養価☆

エネルギー: 589kcal たんぱく質: 22.9g 脂質 17.7g(脂肪エネルギー比: 27.0%)  
 炭水化物量: 87.0g 食塩相当量: 2.3g 野菜の量: 128.0g