



麦入りごはん

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、押し麦と水を加えて炊飯する。

豚カツ～カレー風味ソース～

豚もも肉 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 A { 中濃ソース トマトケチャップ カレー粉 キャベツ にんじん かいわれ大根 トマト	70g×4枚 少々 少々 大さじ4 1個 1/2カップ(24g) 適量 大さじ2 大さじ2 大さじ1 1/8玉(160g) 1/3本(40g) 1/2パック 中1個(240g)	① 豚もも肉は包丁の背などで叩いてから2等分に切り、塩、こしょうをふる。 ② 調味料Aをよく混ぜ合わせておく。 ③ キャベツ、にんじんは千切りに、かいわれ大根は1/3の長さに切り、合わせて水にさらしておく。 ④ トマトは8等分のくし形に切り分ける。(1人分は2切れ) ⑤ ①に小麦粉→卵→パン粉の順で衣を付け、油で揚げる。 ⑥ 皿に水気を切った③と④、⑤を盛り付け、豚カツに②をかける。(②の分量は1人分大さじ1杯)
---	---	---

こんにゃくの金平

板こんにゃく(黒) ピーマン ごま油 A { 酒 醤油 砂糖 みりん 醤油 白いりごま	1枚(250g) 2個(60g) 大さじ1/2 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1 大さじ1	① こんにゃくは太めの千切りにする(アク抜きが必要なこんにゃくはアク抜きをしてから)。 ② ピーマンは細めの千切りにする。 ③ 調味料Aを合わせておく。 ④ 熱したフライパンに①を入れて乾煎りし、十分に水分を飛ばす。 ⑤ ごま油を加え全体に絡め、③を加え、ほとんど水分がなくなるまで炒め煮する。 ⑥ ②を加えてサッと炒め、仕上げに醤油を回し入れ、香りがたったらごまを加えて火を止める。
---	---	---

中華スープ

生しいたけ 乾燥わかめ 鶏がらスープの素 水 こしょう	2枚(30g) 4g 小さじ2 600ml 少々	① 生しいたけは薄切りにする。 ② 鍋に分量の水と①、乾燥わかめ、鶏がらスープの素を入れて沸騰させる。 ③ こしょうで味を調える。
---	--------------------------------------	---

果物

ライチ	8個	① 一人分2個を皿に盛り付ける。
-----	----	------------------

☆本日の栄養価☆

エネルギー:650kcal たんぱく質:26.4g 脂質:18.8g(脂肪エネルギー比:26.0%)
炭水化物:97.7g 食塩相当量:2.9g 野菜の量:111g