



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、押し麦と水を入れて炊く。
鶏南蛮		
鶏もも肉(皮なし) 塩 酒 片栗粉 なす しいたけ レタス ミニトマト 油 酒 砂糖 豆板醤 しょうゆ 酢 水	320g 少々 大さじ1 大さじ2 2本 4枚 4枚 8個 大さじ1 大さじ2 大さじ1 小さじ2/3 大さじ1強 大さじ3 大さじ3	①鶏肉はひと口大に切る。包丁の背で、肉の両面を5mm位の間隔で軽くたたき、塩と酒をふって5分置く。 ②なすは乱切り、しいたけは半分にする。トマトはヘタをとる。 ③大きめのボウルに調味料を合わせる。鶏肉に片栗粉をまぶす。 ④フライパンに油を半量温め、野菜を焼く。焼けたものから取り出して、調味料につける。 ⑤フライパンの汚れを軽くふきとり、残りの油を入れて温め、中火で肉を焼く。両面に焼き色がついたら、酒を入れ、ふたをして1分から2分ほど蒸し焼きにする。 ⑥火が通ったら調味料につけて混ぜ合わせ、レタスをした皿に盛り付ける。
まめとかぼちゃのサラダ		
ミックスビーンズ(水煮) かぼちゃ マヨネーズ ヨーグルト 塩 こしょう	40g 240g、 大さじ2 小さじ1/2 少々 少々	①かぼちゃは電子レンジで加熱し、粗熱をとってから1.5cm角に切る。 ②ボウルに調味料、水気を切ったミックスビーンズを入れてよく混ぜ合わせ、切ったかぼちゃを加えて混ぜる。
とろろ昆布の味噌汁		
とろろ昆布 木綿豆腐 長ねぎ だし汁 みそ	8g 120g 30g 600ml 小さじ4	①豆腐は1cmのさいの目に切る。ねぎは5mm程の小口切りにする。 ②鍋にだし汁を沸かし、みそを溶き、豆腐を入れる。 ③お椀にとろろ昆布を入れ、汁を注いで、ねぎを入れる。
豆乳花		
豆乳 牛乳 粉寒天 黒蜜 きなこ	200ml 120ml 1.2g 大さじ1 小さじ1	①豆乳は常温にしておく。 ②鍋に牛乳と粉寒天を入れて中火にかけ、煮立ったら火を弱めて、1~2分かきまぜながら、寒天をしっかり煮溶かす。豆乳を少しずつ加えて混ぜ、型に流し入れて冷やし固める。 ④固まったら、黒蜜ときなこをかける。

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 650kcal たんぱく質: 31.0g 脂質 17.1g(脂肪エネルギー比: 23.7%)
炭水化物 97.8g 食塩相当量: 2.6g 野菜の量: 138g