



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飯する。
鶏肉の香味焼き		
鶏もも肉(皮は外す) 塩 黒こしょう A { すりおろしにんにく すりおろししょうが 酒 B { 青のり 一味唐辛子 白すりごま 粉ざんしょう ごま油 せん切りキャベツ ミニトマト	400g(2枚程度) 小さじ1/2 適宜 10g 10g 大さじ1 小さじ1 小さじ1/4 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ2 160g 8個	① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。AとBはそれぞれあわせておく。 ② フライパンにごま油を熱し、鶏肉を中火で焼き、中まで火を通す。Aを加えてからめたら、Bをまんべんなくふりかける。 ③ ②を皿に盛り付けたら、キャベツ、ミニトマトを添える。
梅さっぱりあえ		
きゅうり なす 青じそ ねり梅 ツナオイル漬け	2本 2本 4枚 10g 1缶	① きゅうりは薄い輪切り、なすは薄い半月切り、青じそはせん切りにする。なすは水にさらしておく。 ② 水気を切ったなすときゅうりに分量外の塩少量をなじませ10分置き、水気をしっかり絞る。 ③ ねり梅、油を切ったツナ、青じそと②をあえる。
みそ汁		
まいたけ 長ねぎ だし汁 みそ	1パック 20g 600ml 大さじ2	① まいたけは小房に分ける。ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にだし汁、まいたけを入れ、火にかける。まいたけが煮えたらみそを入れ、ねぎを加える。
ほうじ茶フリン		
ほうじ茶(葉) 牛乳 砂糖 ゼラチン 水	10g 400ml 30g 5g 大さじ2	① ゼラチンに水を加えしばらく置き、吸水されたら電子レンジに20秒ほどかけて溶かす。 ② 鍋に牛乳と茶葉を入れて火にかけ、フツフツしたら弱火にしゴムベラで鍋底から混ぜながら2~3分煮出す。 ③ ②に砂糖加えて溶かし、茶こしで濾す。 ④ ③に①を加えて混ぜ、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:615kcal たんぱく質:35.6g 脂肪エネルギー比:23.7% 食塩相当量:2.7g 野菜の量:171g