



炊き込みごはん		
材料	分量（4人分）	作り方
米 押し麦 水 舞茸 にんじん 油揚げ こんにゃく 干しひじき A しょうゆ みりん 料理酒	2合 大さじ2 2合分+大さじ4 1パック（80g） 1/4本（40g） 1枚（20g） 1/5枚（40g） 小さじ1（1g） 小さじ4 小さじ2 小さじ2	1 米をといで釜に入れ、押し麦を入れる。 2 ひじきは水で戻しておく。 3 舞茸は一口大にほぐし、人参は3mm厚さのイチョウ切り、油揚げは油抜きをして長さ2cmの細切り、こんにゃくも長さ2cmの細切りにする。 4 1にAを入れて2合分の水量になるように水を入れ、追加で大さじ4の水を加える。 5 水で戻したひじきと、3の食材を入れて炊飯する。
鶏肉の塩麹焼き		
鶏もも肉（皮あり） 塩麹 白いりごま サラダ油 さつまいも さやいんげん 塩	1枚（320g） ※1人2切れ 大さじ2（30g） 大さじ2（12g） 少々（2g） 160g 8本（80g） ひとつまみ	1 鶏肉は8等分のそぎ切りにする。 2 ボウルに1、塩こうじ、白いりごまを入れてよくもみこみ、30分程度冷蔵庫で寝かせる。 3 フライパンにサラダ油をひいて、鶏肉の皮面を下にして焼き目がつくまで焼いたら、裏返して中心に火が通るまで焼く。 4 さつまいもは1cm厚さの半月切り、いんげんは半分に斜め切りをして塩を入れたお湯でゆでておく。 5 鶏肉とゆで野菜を平皿に盛り付ける。
白菜のからし醤油和え		
白菜 かいわれ大根 A 練りがらし しょうゆ	1/8カット（290g） 1パック（40g） 小さじ1（5g） 大さじ1と1/2（26g）	1 白菜は2cm角、かいわれ大根は2cm長さに切りゆでる。水にさらしてよく水気を切り、冷蔵庫で冷やす。 2 Aを合わせておき、1と和える。
果物		
りんご	1個（250g） ※1人2切れ	1 よく洗い、芯を取り皮付きのまま8等分に切る。

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 642kcal たんぱく質: 22.3g 脂質: 20.4g(脂肪エネルギー比: 28.6%)
 炭水化物: 97.4g 食塩相当量: 3.0g 野菜の量: 110g