



麦ごはん		
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。
鶏と白菜のミルク煮		
鶏もも肉(皮は外す) こしょう はくさい 油 牛乳 にんじん A { こまつな ホールコーン バター 塩 にんにくすりおろし B { 片栗粉 水	80g×4切れ 少量 320g 大さじ1 200ml 40g 120g 40g 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1 大さじ1・1/3 大さじ3	① 鶏肉にこしょうをふる。はくさいはざく切りに、にんじんはいちょう切り、こまつなは4cm長さに切る。 ② フライパンに油を熱し、鶏肉を両面焼く。はくさいをのせ、牛乳を注いでふたをして蒸し煮する。煮立ったら弱火にして10分煮る。 ③ にんじんを加えて、さらに10分煮る。白菜がくったりしたら、Aを加えよく混ぜてひと煮し、こまつなに火が通ったらBでとろみをつける。
長いもとブロッコリーのごまポン酢がけ		
長いも ブロッコリー A { 白すりごま ポン酢しょうゆ 砂糖	120g 160g 小さじ2 大さじ2 小さじ2/3	① 長いもは皮をむきポリ袋に入れて口を閉じ、めん棒でたたいて砕く。ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆでておく。 ② ①を軽く混ぜ合わせて器に盛り、Aをかける。
みそ汁		
まいたけ 長ねぎ だし汁 みそ 一味唐辛子	1パック 40g 600ml 大さじ2 適宜	① まいたけは石づきを除いて食べやすい大きさにほぐす。ねぎは小口切りにする。 ② 鍋にだし汁を煮立て、まいたけを入れ1分ほど煮る。 ③ ねぎを加えてさっと煮、みそを溶き入れる。好みで唐辛子をふる。
トマトゼリー		
トマトジュース (食塩無添加) 粉寒天 砂糖 100%オレンジジュース	150ml 1g 25g 150ml	① トマトジュースと寒天を鍋に入れ、火にかけて鍋底からかき混ぜながら2分ほど沸騰させ、煮溶かす。 ② 火を止めて砂糖をとかし、オレンジジュースをゆっくり加えて混ぜる。 ③ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:645kcal たんぱく質:29.6g 脂肪エネルギー比:19.7% 塩分:2.7g 野菜の量:180.5g