



## 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。

## 豚肉の梅生姜焼き

豚もも薄切り レンコン しめじ コショウ 酒 サラダ油 A { 梅干し しょうゆ みりん おろしショウガ キャベツ レッドキャベツ キュウリ	280 グラム 120 グラム 1 パック 少々 大さじ2 大さじ1 2 個 小さじ4 小さじ4 大さじ2 80 グラム 12 グラム 1/2 本	① 豚肉はひと口大に切り、コショウ・酒をまぶす ② しめじは根元を切り落として小房に分ける。レンコンは薄いいちょう切りにし、やわらかくなるまで茹でておく ③ キャベツ・レッドキャベツ・キュウリは千切りにして混ぜ合わせておく ④ 梅干しは種を取り包丁で軽くたたいてからA全体を混ぜ合わせておく ⑤ フライパンにサラダ油をひき、①②を炒める。肉の色が変わったら④を加えて炒め合わせる ⑥ 皿に③⑤を盛り合わせて完成
--	---	--

## ブロッコリーのごまおかか和え

ブロッコリー ごま しょうゆ 砂糖 削り節	中1株 大さじ2 大さじ1 大さじ1 6 グラム	① ブロッコリーは小房に分け、茎も食べやすい大きさに切り茹でて水気をしっかりとぎしておく ② すり鉢で半ずりにしたごまにしょうゆ・砂糖を加え全体を混ぜる ③ ②にブロッコリー・削り節を加え、全体に味をからめてできあがり
-----------------------------------	--------------------------------------	---

## スープ

水 固形コンソメ 春雨(乾) ニラ かに風味かまぼこ 塩 こしょう	600 ミリリットル 1 個 30 グラム 1/2 束 2 本 適量 適量	① かに風味かまぼこは細くほぐしておく ② コンソメを煮溶かしたスープに4~5センチ長さに切ったニラと半分にした春雨・①を加え煮て、春雨が柔らかくなったら塩こしょうで味を調えできあがり
---	---	---

## 果物

グレープフルーツ	1 個	① 1/8に切ったグレープフルーツを2切ずつ盛る
----------	-----	--------------------------

## ☆本日の栄養価☆

エネルギー: 564kcal たんぱく質: 29.7g 脂肪エネルギー比: 13.9% 食塩相当量: 2.7g 野菜の量: 142g