



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。
よだれ鶏 ★四川料理のひとつで、ゆでた鶏肉を辛いたれで食べる冷菜のこと		
鶏むね肉(皮を除く) 長ねぎ(青い部分) しょうが 酒 【タレ】 ポン酢しょうゆ ごま油 ラー油 長ねぎ(みじん切り) しょうが(すりおろし) 白すりごま 【添え野菜】 もやし きゅうり トマト	2枚 1/2 本分 1かけ 大さじ2 大さじ6(90ml) 大さじ2 小さじ1~2 1/2 本分 小さじ1 小さじ2 2袋 1本 1個	① 鍋に鶏肉、長ねぎの青い部分のぶつ切り、しょうがの薄切り、酒、かぶるくらいの水を入れ、フタをして火にかける。沸騰後、時々アクをとりながら弱火で5分煮て、火を止め30分放置する。 ② 鍋にもやしを入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかける。沸騰したらすぐに火を止め、ざるにあげて冷ます。きゅうりはせん切り、トマトはくし形に切る。 ③ タレの材料を合わせる。 ④ ①の鶏肉を食べやすい幅に切り分ける(ゆで汁はスープに使用するのでとっておく)。 ⑤ 皿にもやしときゅうりを敷き、鶏肉、トマトを盛り、上からたれをかける。
じゃがいものせん切り炒め		
じゃがいも 油 さやえんどう A { 鶏がらスープの素 塩 黒こしょう ごま油	中2個 小さじ2 30g 小さじ1 小さじ1/6 適宜 小さじ1	① じゃがいもは皮をむいてせん切りにし、水にさらす。さやえんどうは筋を取り、斜めにせん切りにする。 ② フライパンに油を熱し、しっかり水気を切ったじゃがいもを強火で炒める。じゃがいもが透き通ったらAを加え、その後さやえんどうも加えて短時間で炒める。最後にごま油を加える。 ③ 器に盛り、好みでさらに黒こしょうをふる。
スープ		
たまねぎ にんじん 鶏肉のゆで汁 塩 こしょう 小ねぎ(小口切り) 白ごま	80g 80g 600ml 小さじ1/2 適宜 10g 小さじ1	① たまねぎは縦半分、横半分に切ってからせん切りにする。にんじんも短めのせん切りにする。 ② 鍋に鶏肉のゆで汁、①を入れて火が通るまで煮る。塩、こしょうで味をととのえ、小ねぎと白ごまを加える。
果物		
ライチ	1人2個	

☆本日の栄養価☆

エネルギー:623kcal たんぱく質:37.1g 脂肪エネルギー比:22.4% 食塩相当量:2.8g 野菜の量:215g