



令和3年1月20日(水)実施

今日は大寒。大寒にまつわる食材(ブリ、コマツナ、卵)を使用しました！

麦ごはん		
材料	分量(4人分)	作り方
米 押麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押麦と水を入れて炊く。
洋風ぶり大根		
ブリ(切り身) 大根 油 水 砂糖 しょうゆ ケチャップ	4つ(1切80g前後) 10cm 小さじ1 1.5カップ(300ml) 大さじ1.5 大さじ1.5 大さじ1.5	① 大根は皮をむき、1cm厚さのいちよう切りにする。 ② 鍋に大根とかぶるくらいの水を入れて、やわらかくなるまでゆでる。 ③ ②の大根をお湯から取り出したあと、ブリをさっと熱湯にくぐらせ臭みをとる。 ④ フライパンに油をしき、ブリを両面焼く。 ⑤ ブリに焼き色がついたら、大根、水、砂糖、しょうゆ、ケチャップを入れて汁気が少なくなるまで煮込んで、完成。
小松菜ナムル		
小松菜 ごま油 白すりごま おろしにんにく 塩	2袋 小さじ1 大さじ1 小さじ1/4 少々	① 小松菜を洗って、熱湯で色良くさっとゆでる。 ② 冷水でしめてから水気をしっかりと切り、根元を切り落として残りを4cm程度に切る。 ③ ごま油、ごま、おろしにんにく、塩を混ぜ合わせて、②と絡めて完成。
かきたま味噌汁		
卵 まいたけ 乾燥わかめ だし汁 味噌	1個 1パック(80g前後) 2g 600ml 大さじ1	① わかめは水で戻したら、よく水気をきる。 ② まいたけを手でほぐしだし汁に入れて加熱する。 ③ 沸騰したら火を弱めてからわかめをいれ、溶き卵を回し入れる。 ④ 卵が固まったら火を止め、味噌を余熱で溶かし入れて、完成。
果物		
みかん	1人1個	

☆本日の栄養価☆

エネルギー:642kcal たんぱく質:27.9g 脂肪エネルギー比:27.8% 食塩相当量:2.3g 野菜の量:175g