



令和6年12月18日(水)実施

中華おこわ風ごはん

材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 〔オイスターソース しょうゆ みりん 水 切りもち ベーコン(厚切りまたはブロック) 焼き竹輪 にんじん たけのこ水煮 しいたけ 長ねぎ ごま油	2合 大さじ2 大さじ1 大さじ1 大さじ1 適量 1個 50g 50g 60g 60g 4枚 1本(青い部分も使う) 小さじ2	① 米をといで釜に入れ、押し麦、調味料を加えてから、2合の目盛りまで水加減し、軽く混ぜる。(具材から水分が出るため、通常より少なめの水分量で炊く) ② 切りもち、ベーコン、竹輪、にんじん、たけのこ、しいたけは角切り、長ねぎは斜め切りにする。 ③ ①に②をのせて炊飯する。 ④ 炊き上がったら、ごま油を加えてよく混ぜ合わせ、10分ほど蒸らしていただく。

ブロッコリーとえびの卵炒め

ブロッコリー むきえび 〔塩 酒 卵 にんにく 中華だしの素 水 サラダ油 塩・こしょう	1株 8尾 少々 大さじ1 3個 1片 小さじ1 大さじ3~4 大さじ1+小さじ1 少々	① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分も食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。 ② えびは背ワタを取り、片栗粉(分量外)をもみ込んで洗い、しっかり水気を拭き取る。塩と酒で下味をつける。 ③ フライパンに油大さじ1を熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜながら半熟状に炒め、取り出しておく。 ④ ③のフライパンを軽くふき取り、ブロッコリーを入れ、中華だしの素、水をふりかけて火にかけ、ブロッコリーの茎がやわらかくなるまで4分ほど蒸す。 ⑤ ブロッコリーをフライパンの端に寄せ、油小さじ1とにんにくを炒め、香りが立ったらえびを炒める。えびに火が通ったら③を戻して混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。
---	---	---

かぶの梅おかか和え

かぶ 砂糖 梅干し 削り節 しょうゆ	2個 小さじ1 小2個 1パック(3g) 少々	① かぶは皮をむいて縦8等分に切り、砂糖をからめて5分ほどおき、水気を絞る。 ② 梅干しは種を取り除いて包丁で細かくたたく。 ③ たいた梅、削り節、しょうゆを混ぜ、①を和える。
--------------------------------	-------------------------------------	--

ヨーグルト黄桃ソース

プレーンヨーグルト 黄桃缶	320g 二つ割り2切	① 黄桃缶はフードプロセッサーなどでピューレ状にしておく ② 器にプレーンヨーグルトを盛り、①をかける。
------------------	----------------	---

☆本日の栄養価☆

エネルギー:637kcal たんぱく質:28.2g 脂質:18.7g(脂肪エネルギー比:26.4%)
炭水化物:92.0g 食塩相当量:3.0g 野菜の量:146g