



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。

むきえびと白菜のとりみ煮

むきエビ	320g	① エビは酒をふる
酒	大さじ1 (15g)	② 白菜は一口大のそぎ切りにし、エリンギは5mm厚さの斜め切りに、たけのこはザルで水を切り、しょうがはせん切りにする。
白菜	1/8 株 (200g)	③ フライパンにしょうが、油を入れて熱し、香りが立ったら①、白菜、エリンギ、たけのこの順に加えて炒める。
エリンギ	2 本 (80g)	④ 全体に油がまわったら、混ぜ合わせた調味料Aを加え、白菜がしんなりするまで煮、Bを加えてとろみをつける。
水煮たけのこ細切り	1/2 袋 (100g)	
しょうが	1 かけ (20g)	
サラダ油	大さじ1 (12g)	
A { 水	1と1/3 カップ	
酒	大さじ1 (15g)	
顆粒中華だし	小さじ1 (3g)	
塩	小さじ1/3 (2g)	
砂糖	小さじ1/2(1.5g)	
B { 片栗粉	小さじ2 (6g)	
水	小さじ6 (30ml)	

かぼちゃと厚揚げの甘辛炒め

かぼちゃ	300g 1/4 個	① かぼちゃは小さめの一口大に切り、レンジで5分加熱する。
いんげん	8 本 (60g)	② いんげんは斜め切りにする。
厚揚げ	1 枚 (200g)	③ 厚揚げは一口大に切り、片栗粉をまぶす。
片栗粉	大さじ1 (9g)	④ 調味料Aを混ぜ合わせる。
A { 醤油	大さじ1 (18g)	⑤ サラダ油をしいたフライパンで、厚揚げをこんがり焼く。
砂糖	大さじ1 (9g)	⑥ フライパンにかぼちゃ、いんげんを入れ、軽く炒める。
穀物酢	大さじ1 (15g)	⑦ ④を入れ、水分がなくなるまでタレをよく煮からめる。
サラダ油	小さじ1 (12g)	

豆乳味噌汁

小松菜	1株 (40g)	① 小松菜は3cmの長さに切る。
しいたけ	2 枚 (20g)	② しいたけはうす切りに、長ねぎは小口切りにする。
長ねぎ	1/5 本 (20g)	③ 鍋にだし汁としいたけを入れ、火にかける。
だし汁	2 カップ(400ml)	④ 煮えたら小松菜、ねぎを加えてサツとひと煮立ちさせ、豆乳を加え味噌を溶き入れる。
豆乳	1 カップ (200ml)	⑤ 器に盛り、すりごまをふる。
味噌	大さじ1と1/3(24g)	
すりごま	小さじ2 (4g)	

果物

みかん	2 個 Mサイズ	みかんを横半分に切り、1人 1/2 個分
-----	----------	----------------------

<1食分の栄養価>

エネルギー:646kcal たんぱく質33.6g 脂質:15.4g(脂肪エネルギー比:21.5%) 炭水化物:98.7g 食塩相当量:2.7g 野菜の量:185g