



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。

グリルチキントマトソース

鶏もも肉 塩 こしょう	320 g 少々 少々	1 鶏もも肉を一口大に切り、塩と粗挽きこしょうをふる。クッキングシートを敷いた天板に鶏もも肉を並べ、250℃に温めたオーブンで10～15分ほど焼き、完全に火を通す。 2 たまねぎ、にんじんは粗みじんに切る。大豆水煮は水気を切っておく。深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りがたったら、たまねぎとにんじんを加えて炒める。トマト缶と大豆水煮、しょうゆ、酢、こしょう、乾燥パセリを入れて、とろみがつくまで煮詰める。 3 ほうれん草はサッとゆでて、長さ3cmに切る。フライパンにバターを入れて火にかけ、ほうれん草ともやしを入れて炒めて、塩こしょうで味を調える。 4 皿に鶏肉を盛り付け、ソースをかけて、野菜ソテーを盛り合わせる。
玉ねぎ	1/2 個 (120 g)	
にんじん	1/3 本 (40 g)	
大豆水煮	20 g	
ホールトマト	200 g	
にんにく	5 g	
オリーブ油	小さじ 1 (4 g)	
しょうゆ	小さじ 4	
酢	小さじ 2	
こしょう	少々	
乾燥パセリ	少々	
ほうれん草	120 g	
もやし	40 g	
バター	5 g	
塩・こしょう	少々	

いもとピーマンのシャキシャキあえ

じゃがいも ピーマン ごま油 塩 こしょう	2 個 (200 g) 2 個 (70 g) 小さじ 2 少々 少々	1 じゃがいもはせん切りにし、水にさらしてから、水気を切っておく。ピーマンは細く切る。 2 鍋に水とじゃがいもを入れて火にかけ、沸騰したらピーマンを加えてサッとゆでる。 3 ザルにあげて湯を切り、ボウルに入れて、ごま油と塩こしょうで味を調える。
-----------------------------------	--	--

豆苗と玉ねぎのスープ

豆苗 玉ねぎ コンソメ 水 こしょう	1 パック (100 g) 1/2 個 (100 g) 2 個 500ml 少々	① 豆苗は4cm程度の長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。 ② 鍋に水とコンソメ、たまねぎを入れて弱火にかけ、たまねぎがしんなりするまで煮る。 ③ 豆苗を加えてひと煮立ちさせ、こしょうをふる。
--------------------------------	--	---

めだま焼きゼリー

牛乳 砂糖 寒天 水 黄桃缶 2つ割り アルミカップ	60ml 8 g 0.2 g 60ml 4 個 (30g×4 個) 4 個	① 水に寒天と砂糖を入れ沸騰させてから牛乳を加える。 ② アルミカップに2つ割の黄桃を、切り口を下にして入れる。 ③ ②に①を注ぎアルミカップごと冷やし固める。
---	--	--

☆今日の栄養価☆

エネルギー: 595kcal たんぱく質: 24.0 g 脂質 17.3g(脂肪エネルギー比: 26.2 %)
 炭水化物量: 91.7 g 食塩相当量: 2.7 g 野菜の量: 198.7 g