



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。
ケチャップ生姜焼き		
豚肩ロース肉(生姜焼き用) A { 酒 みりん しょうゆ ケチャップ おろししょうが ごま油 〈付け合わせ〉 リーフレタス キャベツ にんじん	320g(8枚程度) 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ2 大さじ2 小さじ2 100g 100g 40g	① キャベツとにんじんはせん切り、レタスは食べやすくちぎり、水にさらす。シャキッとしたり、しっかり水気を切って合わせておく。 ② 豚肉は筋切りし、混ぜ合わせたAに15分程度漬ける。 ③ フライパンに油を熱し、②の肉を汁気を切りながら並べ入れ、両面を色よく焼きつける。 ④ 肉に火が通ったら一度取り出し、残ったAを加え少し煮詰めたら、肉を戻し入れて絡める。 ⑤ 皿に盛り付け、①を添える。
パプリカのオイル蒸し		
パプリカ(黄・赤) にんにく オリーブ油 水 塩	各1個 1片 大さじ2 大さじ3 少々	① パプリカは、縦半分に切り芯と種を取り除く。繊維に逆らって5mm幅に切る。 ② フライパンにパプリカ、潰したにんにく、オリーブ油、水、塩を加えて蓋をし、中火でパプリカがトロっとするまで10~15分蒸し煮する。(途中でフライパンを時々揺する)
春雨スープ		
白菜 緑豆春雨(乾燥) 乾燥わかめ ホールコーン 水 コンソメスープの素 しょうゆ こしょう	120g 20g 大さじ1(3g) 20g 500ml 小さじ1 大さじ1/2 適宜	① 白菜は1cm幅に切る。春雨は長ければキッチンバサミ等で食べやすく切る。 ② 鍋に分量の水を沸かしてコンソメを溶かし、①を加えて煮る。 ③ 白菜がやわらかくなったら、わかめ、コーンを加える。 ④ わかめが戻ったら、しょうゆとこしょうで味をととのえ器に盛る。
果物		
りんご	一人2/8個	① りんごの皮をむき、種や芯を取り除いて8等分にする。

☆本日の栄養価☆

エネルギー:632kcal たんぱく質:22.3g 脂質:20.1g(脂肪エネルギー比:28.6%)
炭水化物:92.2g 食塩相当量:2.7g 野菜の量:170g