

☆麦ごはん

ざいりょう じんぶん
材料 (4人分)
 こめ 2合 (300g)
 おおむぎ 30g
 みず 420cc ※

つく かつ
作り方
 ①釜に洗った米と水・大麦を入れ、30分水中に浸し、炊飯器で炊く。
 ※水分量は、米の水分量+麦の2倍量です



☆いわしの蒲焼き

ざいりょう じんぶん
材料 (4人分)
 いわし開き40g・・・4尾
 片栗粉 大さじ2
 揚げ油 適量
 さとう 大さじ1/2
 しょうゆ 大さじ1/2
 みりん 小さじ1/2 強
 しょうが(絞り汁) 1片分
 みず 100cc
 片栗粉 小さじ1/2 (水大さじ1で溶く)
 しろごま 小さじ1/2

つく かつ
作り方
 ①いわしの開きに片栗粉をまぶし、揚げる。
 ②鍋に調味料を入れ、沸騰したら水溶性片栗粉でとろみをつける。
 ③白ごまは軽く炒っておく。
 ④①に②③をかける。



【1人分の栄養価】

脂肪エネルギー比率 18.4%

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
麦ご飯	309	7.3	1.2	7	0
いわしの蒲焼き	139	8.1	8.0	32	0.4
レタスと豚肉のスープ	52	6.5	1.5	21	1.0
ピリ辛きゅうり	15	0.5	0.2	9	0.4
りんごゼリー	17	0.1	0	1	0
合計	532	22.5	10.9	70	1.8

☆レタスと豚肉のスープ

ざいりょう じんぶん
材料 (4人分)
 豚せん切肉 100g
 しょうゆ 小さじ1
 みりん 小さじ1/2
 炒め油 少々
 人参 小1/2本
 レタス 4枚
 チンゲン菜 40g
 たもぎだけ(水煮) 40g
 塩 小さじ1
 こしょう 少々
 しょうゆ 小さじ1・1/2
 だし汁(かつおだし) 800ml

つく かつ
作り方
 ①豚肉は、しょうゆ・みりんの下味をつけておく。
 ②人参は千切りにする。
 ③レタスは一口大に切っておく。
 ④チンゲン菜は茹でて切っておく。
 ⑤たもぎだけはザルにあげておく。
 ⑥豚肉を油で炒めて人参を入れ、だし汁を加えて煮る。
 ⑦⑥に火が通ったら、たもぎだけを加え、塩・こしょう・しょうゆで味を整える。
 ⑧仕上げにレタスとチンゲンサイを加える。



だしのとり方 (かつおだし)

800ccの水を沸騰させる。火を弱めて30gのけずりかつおを入れ、2分ほど煮出す。そのままかつおが沈んだらペーパータオルなどでこす。

☆ピリ辛きゅうり

ざいりょう じんぶん
材料 (4人分)
 きゅうり 1本
 しょうゆ 小さじ2
 砂糖 小さじ2
 酢 小さじ2
 ごま油 少々
 赤とうがらし 少々
 だし汁(かつおだし) 適量

つく かつ
作り方
 ①きゅうりは乱切り(8~10等分)にする。
 ②赤とうがらしの種を取り、みじん切りにする。
 ③調味料に②を加えて煮立てる。
 ④③の中に①を漬け込む。



☆りんごゼリー

ざいりょう じんぶん
材料 (4人分)
 りんごジュース(果汁100%) 500cc
 砂糖 小さじ1
 みず 100cc
 粉寒天 小さじ2

つく かつ
作り方
 ①鍋に水と寒天を入れて火にかけ、よく煮溶かす。りんごジュース・さとうを加え、沸騰したらすぐ火を止める。
 ②ゼリーカップを水でぬらし、①を流し入れ冷蔵庫で固め、うつわにうつす。

