

ビーフストロガノフ

【4人分】	
米	2合
麦	20g
牛肩ロース（薄切り）	160g
小麦粉	大さじ1
たまねぎ	1個
しめじ	1パック
★ バター	大さじ1
★ 赤ワイン	80ml
A トマトピューレ	50g
A 赤ワイン	60ml
A 中濃ソース	大さじ2
A 顆粒コンソメ	小さじ2
A たまねぎすりおろし	大さじ1
A こしょう	適量
A バター	小さじ1

【作り方】

- ① 米をとぎ、麦を入れて炊く。
- ② レンジでデミグラスソースを作る。
バター以外のAの材料をボウルに入れ、ラップをせずにレンジ600wで2分加熱する。
熱いうちにAバター（小さじ1）を溶かす。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ④ たまねぎは1cm幅に切る。
しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ⑤ フライパンに★バターを熱し、たまねぎとしめじを炒める。火が通ったら一旦お皿に取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンで牛肉を炒め★赤ワイン、②、⑤を加え煮込む。
- ⑦ 麦ご飯を皿に盛り付け、⑥をかける。

ゆでたまご

【4人分】	
卵	4個

【作り方】

- ① 鍋に卵と、卵が浸るくらいの水を入れ火にかける。
沸騰したら火を弱め、10～12分ゆでる。

キャロットラペ

【4人分】	
にんじん	1本(200g)
グレープフルーツ	1玉
B 塩	少々
B こしょう	適量
B オリーブオイル	小さじ1と1/2

【作り方】

- ① 人参は千切りにして耐熱容器に入れ、レンジ600wで1分程度加熱する。
- ② グレープフルーツは皮をむき、果肉を小袋から出し、ほぐす。（果汁も取っておく）
- ③ Bを混ぜ合わせ、①、②と和える。

レタススープ

【4人分】	
レタス	2枚(30g程度)
乾燥わかめ	1g
固形コンソメ	1個
水	600ml
C いりごま	小さじ1
C こしょう	適量

【作り方】

- ① レタスはよく洗い、ちぎる。
わかめは戻しておく。
- ② 鍋にコンソメ、水を入れて火にかけ、①、Aを加え沸騰させる。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
ビーフストロガノフ	539	12.1	18.8	1.4
ゆで卵	76	6.2	5.2	0.2
キャロットラペ	35	0.8	0.2	0.3
レタススープ	7	0.3	0.3	0.6
合計	657	19.4	24.5	2.5