

麦ごはん

【4人分】	
米	2合
麦	20g

【作り方】

- ① 米をとぎ、麦を加えて炊く。

カジキの竜田揚げ～コチュジャンソース～

【4人分】	
めかじき	280g
A しょうゆ	小さじ1
A 酒	小さじ1
A おろし生姜	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
水菜	50g
●ソース●	
長ねぎ	30g
しょうゆ	小さじ2と1/2
はちみつ	大さじ1/2
コチュジャン	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2

【作り方】

- ① メカジキは食べやすい大きさに切り、Aの調味料と絡めて5分程度おく。
- ② 水菜は3～4cm幅に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 耐熱容器にソースの材料を入れ、電子レンジで全体が温まるまで加熱する。
- ④ ①に片栗粉をまんべんなくつけ、サラダ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑤ 皿に水菜を盛りつけ④をのせ、③をかける。

もずくスープ

【4人分】	
にんじん	30g
生姜	1かけ
生しいたけ	2個
長ねぎ	50g
水	600ml
もずく酢	2パック
顆粒中華だし	小さじ2
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① 人参、しょうがは千切りにする。しいたけ、長ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水と人参を入れ、火にかける。沸騰したらしょうが、長ねぎ、しいたけを加えて煮る。
- ③ 火が通ったらもずく酢、中華だし、こしょう、ごま油を加える。

ココアプリン

【4人分】	
牛乳	250ml
ピュアココア	大さじ1
砂糖	大さじ1と小さじ2
B ゼラチン	5g
B 水	大さじ1
バナナ	1本

【作り方】

- ① 小皿にBを入れ、ゼラチンをふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ ボウルでピュアココアと砂糖をよく混ぜ、②を少しずつ加える。①を加えてよく溶かす。
- ④ 器に③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、輪切りのバナナをのせる。

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)
麦ごはん	268	4.6	0.7	0
カジキの竜田揚げ	180	14.4	8.4	1.3
もずくスープ	18	0.8	0.6	1
ココアプリン	86	3.7	2.8	0.1
合計	552	23.5	12.5	2.4