

麦ごはん(150g)

【4人分】	
米	2合
麦	20g

【作り方】

- ① 米をとぎ、麦を加えて炊く。
1人150gずつよそう。

サバのソテーマスタードソース

【4人分】	
鯖切り身	240g
塩	1g
ブラックペッパー	適量
オリーブオイル	小さじ2
生しいたけ	40g
しめじ	200g
オリーブオイル	小さじ2
A 水	60ml
A 酒	大さじ2
A しょうゆ	小さじ4
A 粒マスタード	小さじ2
A はちみつ	小さじ1
水菜	120g

【作り方】

- ① 鯖は背骨を取って2つに切り、塩、ブラックペッパーをふる。
- ② 生しいたけは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③ 水菜はさっと茹でて冷水にとり、水気を絞って5cm長さに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、①の両面を中火でこんがり焼く。皿に③を敷き、上に鯖を盛る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を軽く焦げ目がつく程度炒める。Aを加え煮詰め、④にかける。

3色野菜の中華風

【4人分】	
ほうれんそう	200g
もやし	80g
にんじん	40g
B オイスターソース	小さじ4
B 酢	大さじ1
B ごま油	小さじ2

【作り方】

- ① ほうれんそうは4cmに切り茹でて絞る。
- ② にんじんは千切りにし、もやしと一緒に茹でる。
※にんじんはほうれんそうやもやしの長さと同様に合わせると出来上がりがきれいです。
- ③ Bを合わせて、野菜と和える。

ブルーベリー甘酒ヨーグルト

【4人分】	
冷凍ブルーベリー	80g
甘酒	80ml
プレーンヨーグルト	280g

【作り方】

- ① ブルーベリーと甘酒をよく混ぜる。
- ② プレーンヨーグルトを器に盛り、①にかける。

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)
麦ご飯	268	4.6	0.7	0.0
鯖のソテー	226	15.4	14.8	1.4
野菜の中華風	47	2.0	2.7	0.7
ヨーグルト	76	3.0	2.1	0.1
合計	617	25.0	20.3	2.2