

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。

鮭のみぞれ和え

【4人分】

鮭切り身	70g×4切れ
小麦粉	小さじ4
ごま油	小さじ2

まいたけ	150g
大根	300g

A ぽん酢しょうゆ	60ml
A 砂糖	大さじ1

万能ねぎ	適量
------	----

【作り方】

- ① 鮭は一口大に切り、キッチンペーパーで水気を切って小麦粉をまぶす。
- ② まいたけはほぐす。大根はすりおろし水気を絞る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①を両面焼く。
- ④ 火が通ったらまいたけを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ Aを加えて煮立て、大根おろしを加える。
- ⑥ 皿に盛り、刻んだ万能ねぎをちらす。

ほうれん草の味噌汁

【4人分】

ほうれん草	1束(200g)
たまねぎ	60g
高野豆腐	1/2枚

水	600ml
B 顆粒和風だし	小さじ1
B みそ	小さじ4

【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯で茹で、水気を絞って食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。高野豆腐は多めの水で戻し、水気を軽く絞って拍子切りにする。
- ② 鍋に水と玉ねぎを入れ、玉ねぎが柔らかくなるまで加熱する。
- ③ B、ほうれん草、高野豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。

フライパンdeスイートポテト

【4人分】

さつまいも	200g
砂糖	小さじ4
生クリーム	大さじ2
バター	10g

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて角切りし、水にさらす。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ ②をマッシャー等でつぶし、砂糖、生クリームを加えてよく混ぜる。
- ④ ③を8等分にして丸め、バターを熱したフライパンで両面をこんがり焼く。

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
みぞれ和え	160	17.6	5.2	1.4
味噌汁	40	3.3	1.3	1.1
スイートポテト	130	0.8	5.5	0.1
合計	598	26.3	12.7	2.6