

【主食】ごはん

【主菜】焼きチキンマリネ

鶏ムネ肉 (皮をとる)	350 g
小麦粉	大さじ 3
サラダ油	小さじ 3
たまねぎ	中 1/2
パプリカ (赤)	1/4
オリーブオイル	大さじ 1
黒コショウ	適宜
酢	大さじ 1
塩	小さじ 1/2

- ① 肉は食べやすい大きさにそぎ切りにし、焼く直前に小麦粉を茶こしなどでふるいまぶす
- ② フライパンにサラダ油を熱し (熱し過ぎない) 肉を焼く
- ③ オリーブオイル～塩までの調味料をよく混ぜ合わせておく
- ④ たまねぎは薄くスライス、パプリカは縦に細切りにし、③と良くませ合わせておく
- ⑤ 焼けた肉を④に浸け、しばらくしてから盛り付ける

【副菜】モロヘイヤとトマトのナッツ和え

トマト	中 1/2 個
モロヘイヤ	180 g
ナッツ (砕いたもの)	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2 弱

- ① トマトは種をとって薄く切る
- ② モロヘイヤは茹でて水気を絞り、食べやすい大きさに切る
- ③ 砕いたナッツとしょうゆ、トマト、モロヘイヤを和える

【副菜】ツナジャガ

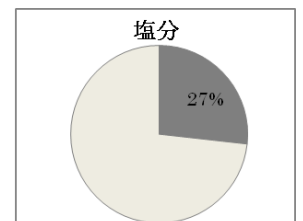
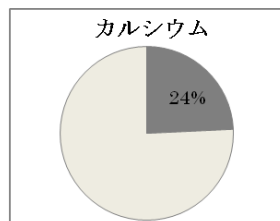
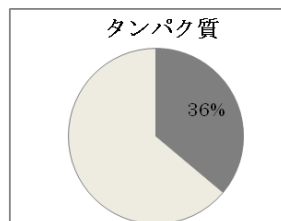
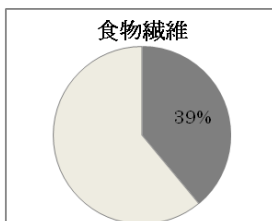
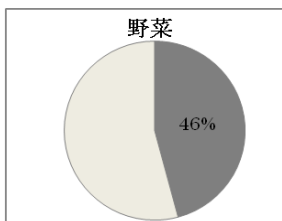
じゃが芋	中 3 個
人参	中 1 本
しめじ	1/2 株
ツナ缶 (油漬)	1.5 缶
だし汁	適宜
酒	大さじ 3
砂糖	大さじ 1/2
濃い口しょうゆ	小さじ 2

- ① じゃが芋は皮をとって食べやすい大きさに切ってアクをとる
- ② 人参は皮をとり乱切り、しめじは軸をとってほぐしておく
- ③ 鍋にじゃが芋、人参、しめじ、ツナ缶 (汁ごと) を入れ、だし汁を材料が半分隠れるくらいに加え、酒を加えて火にかける
- ④ しばらく煮てから砂糖を加え、さらに少し煮てからしょうゆを加えて煮詰める

【副菜】味噌汁

たまねぎ	3/4 個
なす	中 2 本
人参	1/3 本
カットわかめ	3 g
だし汁	750ml
味噌	大さじ 2
(食材は生の状態で方手のひら山盛り 1 杯程度 (75 g) を目安に)	

- ① 食材は食べやすい大きさに切る (なすはアク抜きをする)
- ② カットわかめは水に戻しておく
- ③ 鍋にだし汁をつくり①の野菜を加えて煮る
- ④ 材料が柔らかくなったらわかめを加えてさっと煮る
- ⑤ 火を弱め、味噌を溶き入れる (沸騰させない)



今日の 1 食分	
ごはん 150 g (約 240Kcal) の場合	
エネルギー ;	615kcal
塩 分 ;	2.7g

