

# 今日のメニュー

\* おにぎり（さつまいも・大豆）

\* ハマチの照り焼き

\* たまご焼き

\* 付け合わせ  
(ブロッコリー・トマト)

\* ほうれん草のおひたし

\* 豚汁

\* キウイフルーツ

# さつまいもご飯

ざいりょう 材 料	にんぶん 5人分（1回分）
米	140 g
さつまいも	90 g
食塩	0.7 g
水	190 g

## つく かた ～作り方～

- ① こめ米を洗あらって水につけておく。
- ② さつまいもは洗あらって両端りょうはしを切り落おとし、皮かわごと1～1.5 cmの角切かくぎりにして水につけておく。
- ③ こめ米を水につけて置おいたら、塩くわを加かえて軽まく混とぜて溶かす。
- ④ 塩とが溶けたら、水分すいぶんをふき取とったさつまいもを米の上うえに広ひろげて炊飯すいはんする。

# 大豆ご飯

ざいりょう 材 料	にんぶん 5人分（1回分）	
米	160 g	
あぶらあげ	35 g	
水煮大豆	17 g	
A {	しょうゆ	10 g
	こんぶ	0.5 g
	みりん	2.5 g
	酒	10 g
水(炊飯用)	215 g	

## つく かた ～作り方～

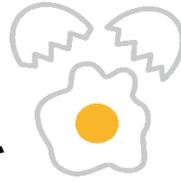
- ① 水煮大豆を軽くゆでてざるにだしておく。
- ② あぶらあげは短冊切りにする。
- ③ 米を研いであぶらあげをいれ調味料 A とともに炊く。
- ④ 炊きあがったらご飯とゆでた大豆を混ぜる。

# ハマチの照り焼き

ざいりょう 材料	5人分 (1食分)
ハマチ	5切れ
酒・塩	しょうしょう 少々
サラダ油	てきりょう 適量
しょうゆ	90 g
砂糖	45 g
酒	60 g
みりん	60 g

## つくかた ～作り方～

- ① ハマチに塩・酒を振ってしばらく置く。
- ② 油をひいたフライパンでハマチを両面焼き、焼き色をつける。
- ③ 油をふき取り、調味料を入れてよくタレを煮からめる。
- ④ ふたをしてしばらく焼く



## たまごやき

ざいりょう 材 料	にんぶん 5 人 分	1 回 分	
たまご 卵	4 個	2 個	
① {	だししょうゆ	小さじ2と半分	小さじ1
	さとう 砂糖	小さじ2と半分	小さじ1
	ぎゅうにゅう 牛 乳	おお 大さじ4	大さじ2
サラダ油 <sup>あぶら</sup>	おお 大さじ2と半分	大さじ1	

### つく かた ～作り方～

- ① ① 少し深さのある容器に、卵を割り入れて溶きほぐす。
- ② ①に①の調味料を加えてしっかり混ぜる。
- ③ 卵焼き器の油を薄くひき中火であたためる。
- ④ ②の卵液を注ぎ、焦げないように菜箸で軽くかき混ぜたら上から下へ巻いていく。巻き上がった卵を上に戻し、さらに卵液を一面に流す。1回目に巻いた卵を持ち上げて流した卵液の上に乗せる。

# つけ合わせ野菜

## (ミニトマト・ブロッコリー)

材料	5人分 (1回分)
ミニトマト	10個
ブロッコリー	100g

### ～作り方～

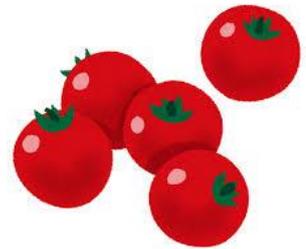
#### 〈ミニトマト〉

- ・ミニトマトを水でよく洗う。



#### 〈ブロッコリー〉

- ①ブロッコリーを水でよく洗う。
- ②一口分の大きさに切る。
- ③鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰した後にブロッコリーを入れる。
- ④3分後、ブロッコリーを取り出す。



# ほうれん草のおひたし

ざいりょう 材 料	にんぶん 5人分（1回分）
ほうれん草	200g（40g）
もやし	25g（5g）
にんじん	15g（3g）
しょうゆ	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1
いり白ごま	5g（1g）

※（ ）は1回分の分量

## つく かた ～作り方～

- ①ほうれん草を塩ゆでして、2cmの長さに切って水気をしぼる。
- ②もやしは短く切ってゆでる。
- ③にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ④野菜類を冷ましてから、調味料であえ、白ごまを混ぜる。

# とんじる 豚汁

ざいりょう 材料	にんぶん 5人分
オリーブ豚	125 g
はくさい 白菜	160 (1.5 枚)
さといも 里芋	75 g (2 個)
ごぼう	60 g (1/3 本)
にんじん	50 g (1/3 本)
だいこん 大根	50 g (厚さ 2 cm)
なが 長ねぎ	40 g (1/4 本)
あぶらあ 油揚げ	30 g (1/2 枚)
さけ A酒	2.5 g (小さじ 1/2)
しょうゆ A醤油	2.5 g (小さじ 1/2)
ごま油	2.5 g (小さじ 3/2)
みず 水	1000 l m
かりゆうわふう 顆粒和風だし	3 g (小さじ 1)
みそ 味噌	50 g (大さじ 3)

## つく かた ～作り方～

- ① 大根、にんじんはいちょう切り、里芋は厚輪切り、白菜は食べやすい大きさ、長ねぎは小口切りにする。
- ② ごぼうはさがきにして酢水につけ、あく抜きをする。油揚げは細切りに、豚肉は一口大に切りAで下味をつける。
- ③ 熱した鍋にごま油を加え、豚肉を入れて炒める。
- ④ 肉の表面の色が変わったら、大根、にんじんを加えて炒めある程度火が通ったら次にごぼうと里芋を入れる。

- ⑤ 野菜に火が通ったら、水と顆粒和風だしを加えます。そのあとに白菜をいれる。
- ⑥ 沸騰したら、丁寧にあくをとる。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら半量の味噌を加える。再び沸騰したら、長ねぎを入れて煮込む。
- ⑧ 水分が減りすぎた場合は水を足し、残りの味噌を加えて味を調える。

## ごはんのみそ汁の食べ方

### ごはんの食べかた



### みそ汁の食べかた



ひだりがわ はん みぎがわ しる お た  
左側にご飯、右側にお汁を置いて食べましょう😊



# 飾り切りキウイ



ざいりょう 材 料	にんぶん 5 人 分 (今回の分量)
グリーンキウイ	1 個と半分
ゴールドキウイ	1 個と半分

## つくかた ～作り方～

- ① キウイの皮を剥く。
- ② 縦半分に切る。
- ③ ②を縦に半分に切る。
- ④ いちょう切りになるように2mm厚さくらいに切る。
- ⑤ ゴールドキウイとグリーンキウイが互い違いになるように組み合わせる。