

主食 ごはん

米 ……3.5 合

※1 合=150g (180cc)  
炊き上がりは 2.3 倍(g)になります

米を洗う  
↓  
吸水させる  
↓  
スイッチ ON

- ① ボウルの中にザルをセットする。ザルに米を入れる。  
たっぷりの水で米をさっと混ぜ、いったん水を捨てる。
- ② 水を注いで手のひらのつけ根で米を押しよすようにとぎ、濁った水を捨てる。(3回くらい行う)
- ③ 炊飯器に米と分量の水(目盛りに合わせる)を入れ、約30分間浸した後スイッチを入れる。

主菜 ぶりの照り焼き

ぶり (切り身) ……6 切  
料理酒 ……大さじ1と 1/2  
油 ……大さじ 1/2  
●砂糖 ……大さじ1と 1/2  
●みりん ……大さじ1と 1/2  
●しょうゆ ……大さじ2  
ミニトマト ……12 個

ぶりに酒をふる  
↓  
水気をふいて焼く  
↓  
味付け

- ① ぶりはバットに入れ酒をふって 10 分おいた後、表面をキッチンタオルで軽く拭く。
- ② ボウルに調味料(●)を混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、ぶりの表面に焼き色がつくまで焼く。  
フライ返しでひっくり返し、両面を焼く。
- ④ 弱火にして、調味料(●)を加え手早くからめる。
- ⑤ 皿に盛る。ミニトマトを洗って添える。

副菜① ほうれん草のおひたし

ほうれん草 ……3 袋  
ポン酢 ……大さじ 1  
かつおぶし ……1.5 袋

ほうれん草を  
茹でる  
↓  
水気をしぼる  
↓  
切る  
↓  
味付け

- ① 鍋にお湯を沸かす。
- ② ほうれん草は包丁で根元を切り落とし、汚れをよく洗い落とす。
- ③ 鍋のそばに、水をはったボウルを用意しておく。
- ④ 湯にほうれん草を根元のほうから入れ、茎 30 秒→全体 30 秒茹でる。
- ⑤ ほうれん草を水をはったボウルに入れ急冷する。
- ⑥ 手で水気をしぼる。
- ⑦ 包丁で 4cm くらいの長さに切る。
- ⑧ 器に盛り、ポン酢、かつおぶしをかける。

副菜② 里芋のあんかけ ※…製品によって下処理が必要な場合があります

鶏ひき肉 ……60g  
 里芋（水煮）※……24個  
 だし ……120cc  
 めんつゆ（ストレート）…大さじ2

〔 ●片栗粉 ……大さじ1  
 ●水 ……大さじ1

ひき肉を  
炒める  
↓  
だしと里芋  
を加えて煮る  
↓  
味・とろみをつける

- ① 鍋を火にかけ、温まったら鶏ひき肉を入れ、木べらでほぐしながら炒める（白くなるまで）。
- ② 里芋、だしを加え、キッチンタオルで落とし蓋をして弱火で10分ほど煮る。
- ③ 小さいボウルに片栗粉と水を入れておく。
- ④ めんつゆを加え全体に絡ませる。
- ⑤ 水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみをつける。
- ⑥ 器に盛る。

汁物 大根の味噌汁 ※…製品によって下処理が必要な場合があります

大根 ……6cm  
 乾燥わかめ※ ……6g  
 だし ……4と1/2カップ + 蒸発分  
 (= 900cc + 100cc)  
 味噌 ……大さじ2

大根を切る  
↓  
だして煮る  
↓  
わかめを  
加える  
↓  
味噌で味付け

- ① 包丁で大根を切る（3mm・いちょう切り）。
- ② 鍋に大根、だしを入れ、火にかけ柔らかくなるまで煮る（透明になるまで）。
- ③ 火を弱め、乾燥わかめを加える。味噌を溶き入れる。
- ④ 椀に盛る。

☆本日の栄養価（1人分）☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ごはん	336	5.0	0.6	74.2	0.6	0.0
ぶりの照り焼き	245	17.8	15.1	6.5	0.3	0.9
ほうれん草のおひたし	26	3.1	0.4	3.5	2.8	0.3
里芋のあんかけ	72	3.5	0.9	12.5	1.9	0.2
大根の味噌汁	23	1.5	0.4	3.8	1.2	1.1
合計	702	31.0	17.5	100.5	6.8	2.6