

十六雑穀ごはん

材料 4人分
 精白米 2合
 十六雑穀米 20g
 水

- ① 米をとぐ。
- ② ①に十六雑穀米を加え釜の2合目盛りまで水を入れて30分程度浸しておく。
- ③ 普通に炊く。

オニオンスープ

材料 4人分
 玉ねぎ 400g
 オリーブ油 小さじ1
 水 600ml
 コンソメ 1個
 コショウ 少々
 クルトン 12g

- ① 玉ねぎは皮をむいて縦半分に切り、薄くスライスする。
- ② 皿に玉ねぎを広げ、軽くラップをして電子レンジで5分程度加熱する。
- ③ 鍋に油と玉ねぎを入れ、焦がさないように炒める。
- ④ あめ色になったら水とコンソメを入れて火にかけ沸騰したら火を弱め5分程煮込む。仕上げにコショウを加える。
- ⑤ 器に盛り、クルトンをのせる。

チキンステーキ

材料 4人分
 鶏もも肉 400g
 A { 酒 40ml
 砂糖 12g
 醤油 20g
 オイスターソース 12g
 ケチャップ12g
 付け合わせ
 大根 200g
 人参 10g
 水菜 20g
 サラダ菜 32g

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② 付け合わせの大根と人参は皮をむいて3cm程度の長さに千切りし、水菜は3cmに切る。野菜の水気をペーパーで取り、混ぜ合わせておく。サラダ菜は洗って、水気をペーパーで取る。
- ③ 皿にサラダ菜、その上に②の野菜をのせておく。
- ④ 鶏肉を人数分に切る。フライパンに鶏肉の皮目を下にしておき、蓋をして焼く。ペーパーで余分な油を取る。ひっくり返して、中まで火を通す。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったらAの調味料を加えて少しトロミが付くまで加熱する。③の皿に鶏肉を添え、ソースをかける。

ブロッコリーとじゃがいものガーリック炒め

材料 4人分
 じゃがいも 200g
 ブロッコリー120g
 エリンギ 80g
 にんにく 1片
 オリーブ油 小さじ1
 A { カロリーハーフ
 マヨネーズ24g
 ケチャップ12g
 コショウ 少々

- ① ブロッコリーは小房に分けて少し硬めに茹でる。
- ② じゃがいもは、拍子木切りにして水に通してから皿に広げ、ラップをして電子レンジで4分程度加熱する。
- ③ にんにくはみじん切り、エリンギは短冊切りにする。
- ④ フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りがしてきたら、エリンギとブロッコリー、じゃがいもを加えて軽くコショウをして炒める。弱火にしてアルミホイルでフタをし、蒸し焼きにする。
- ⑤ エリンギに火が通ったら、火を消し、Aを入れて和える。

1人当たりの栄養価

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
ごはん	234	4.4	1.0	49.7	0
オニオンスープ	50	1.1	0.2	9.4	0.6
チキンステーキ	238	17.3	14.2	5.3	1.3
ガーリック炒め	86	3.0	3.4	12.6	0.3
合計	608	25.8	18.8	77.0	2.2

