



#### 【麦ごはん】材料（1人分）

- ・米 60 g
- ・押し麦 5 g
- ・水 75 cc

（1）米を研ぎ、押し麦を入れ、分量の水で炊く。  
（水は米の1.2倍量が目安）

#### 【ピーマンの和え物】材料（1人分）

- ・ピーマン（緑） 中1個
- ・パプリカ（黄） 中1/2個
- ・ミニトマト 1個
- ・ツナ缶（まぐろ油漬け） 1/5缶
- ・白ごま 小さじ1/2

（1）ピーマン・パプリカは千切りし、沸騰したお湯でさっとゆで水気をきる。  
（2）ボールにツナ缶と（1）を入れ、混ぜ合わせる。  
（3）（2）を器に盛り、4等分にくし切りにしたミニトマトを乗せ、ごまを指でねじりながらふりかけて完成。

※ごまを指でねじりながら振りかけることで、ごまの風味がでておいしくいただけます。

#### 【ミネストローネ風鶏煮込み】材料（1人分）

- ・鶏モモ肉 60 g
- ・ベーコン（厚切り） 17.5 g
- ・なす 中1/3本
- ・たまねぎ 小1/6個
- ・ズッキーニ 1/8本
- ・ミニトマト 2個
- ・ごぼう 小1/5本
- ・パプリカ（黄） 中1/6個
- ・大根 幅0.5cm
- ・セロリ 大1/10本
- ・人参 小1/4本
- ・オリーブオイル 小さじ1/2
- ・固形ブイヨン 1/2個
- ・水 200 cc
- ・こしょう 適量
- ・パセリ 適量

（1）パセリ以外の野菜は全て1cmの角切りにする。  
（2）パセリはみじん切りにする。  
（3）鶏肉は一口大、ベーコンは幅1cmに切る。  
（4）熱した鍋にオリーブオイルを入れ、（3）の材料に火が通るまで炒める。  
（5）パセリ以外の野菜を入れ軽く炒め、固形ブイヨンと水を入れアクを取りながら中火で10分煮込む。  
（6）こしょうで味を整え、皿に盛り、パセリを散らし完成。

### 【かぼちゃプリン】材料（1人分）

- ・かぼちゃ 40 g
- ・砂糖 大さじ2/3
- ・卵 M1/2個
- ・牛乳 40 cc
- ・枝豆（冷凍） 4粒

#### カラメルソース

- ・砂糖 大さじ1
- ・水 大さじ1・1/2

- （1）かぼちゃは皮をむき小さめに切る。ラップをして電子レンジで5分（500w）加熱する。
- （2）オーブンを170℃で予熱し、別で湯を沸かす。（天板に入れる用）
- （3）かぼちゃを裏ごして、ボールに砂糖・卵・牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- （4）（3）を耐熱容器に入れ、天板に乗せる。天板の半分までお湯を引き、170℃のオーブンで30分加熱する。
- （5）鍋にカラメルソースの材料を入れ、色が変わるまで加熱し、出来上がったプリンにかける。
- （6）彩りとして枝豆をお花のようにのせ、完成

### 栄養成分（1人あたり）

エネルギー	650 kcal
タンパク質	25.4 g
脂質	27.6 g
炭水化物量	73.8 g
食塩相当量	1.9 g
野菜摂取量	285 g