

むぎ きょうかむぎい
 麦ごはん (ビタミンB1強化麦入り)

ざいりょうめい 材料名	ひとりぶんぶんりょう 一人分分量 (g)	ほんじつ ぶんりょう 本日の分量 にんぶん 4人分 (g)	つく かた 作り方
こめ 米	72	288	こめ あら ①米を洗い、ザルにとる。 あら こめ きょうかむぎぶんりょうみず すいはんき い ②洗った米と強化麦と分量の水を炊飯器に入れて、 ふん きゅうすい 15分ほど吸水させる。 すいはんき い た ③炊飯器のスイッチを入れて炊く。 ★1,2班 3,4班 5,6班はいっしょに炊く。
きょうかむぎ 強化麦	8	32	
みず 水	120	480	

や
 ぶりのバターじょうゆ焼き

ざいりょうめい 材料名	ひとりぶんぶんりょう 一人分分量 (g)	ほんじつ ぶんりょう 本日の分量 にんぶん 4人分 (g)	つく かた 作り方
けんざん き み 県産ぶり切り身60g	まい 1枚	まい 4枚	かいとう みずけ ①ぶりを解凍し水気をペーパータオルでふく。 こめこ ②①のぶりに米粉をまぶす。 あぶらい ひ ③フライパンにサラダ油を入れて火をつける。 ちゅうび や 中火で②のぶりを焼く。 かえ うえ の ④ひっくり返すときにバターをぶりの上に乗せる。 ふんていど (7分程度) りょうめんや ひ とお ⑤両面を焼いて火が通ったらたれをかける。
こめこ 米粉	5	20	
バター	4	16	
あぶら サラダ油	3	12	
		0	
こいくち 濃口しょうゆ	5	20	
みりん	5	20	
みず 水	5	20	

う はない
 卵の花炒り

ざいりょうめい 材料名	ひとりぶんぶんりょう 一人分分量 (g)	ほんじつ ぶんりょう 本日の分量 にんぶん 4人分 (g)	つく かた 作り方
おからパウダー	8	32	ぎ こ こぐち ①しいたけ、にんじんはみじん切り、小ねぎは小口 ぎ 切りにする。 ゆ にく ②サラダ油でひき肉、にんじん、しいたけを炒める。 みず い ③水を入れる。 さとう うすくち あじ つ ④砂糖、薄口しょうゆで味を付ける。 よわび い かたまり ⑤弱火でおからパウダーを入れて、塊ができないよう ま によく混ぜる あじ み しお くわ こ い ⑥味を見て、塩を加え、小ねぎを入れる。
みず 水	45	180	
にんじん	7	28	
こ 小ねぎ	2	8	
なま 生しいたけ	2	8	
にく とりひき肉	6	24	
あぶら サラダ油	2	8	
さとう 砂糖	2	8	
うすくち 薄口しょうゆ	2	8	
しお 塩	0.1	0.4	

ふたにく する
豚肉とトマトのみそ汁

ざいりょうめい 材料名	ひとりぶんぶんりょう 一人分量 (g)	ほんじつ ぶんりょう 本日の分量 にんぶん 4人分 (g)	つく かた 作り方
ぶたにく 豚肉	25	100	①水に豚肉を入れ、あくをとりながらゆっくり煮る。 ②タネを取って角切りにしたトマトを①に加える。 ③みそを溶き入れる。 ④小ねぎを入れ味をみて、よければ火を止める。
トマト	40	160	
こ 小ねぎ	2.5	10	
ながさき 長崎みそ	14	56	
みず 水	150	600	

しおこんぶ あ
きゅうりの塩昆布和え

ざいりょうめい 材料名	ひとりぶんぶんりょう 一人分量 (g)	ほんじつ ぶんりょう 本日の分量 にんぶん 4人分 (g)	つく かた 作り方
きゅうり	45	180	①きゅうりはうす切りにする ②①を塩昆布と和えて、ビニール袋に入れ、空気を抜いて冷蔵庫に入れる。
しおこんぶ 塩昆布	2	8	

ミニトマトとレタス

ざいりょうめい 材料名	ひとりぶんぶんりょう 一人分量 (g)	ほんじつ ぶんりょう 本日の分量 にんぶん 4人分 (g)	つく かた 作り方
ミニトマト	こ 2個 (20g)	コ 8個	①ミニトマトはヘタを取り、レタスは1枚ずつ洗ってよく水を切る。
サニーレタス	10	40	

あまに
かぼちやの甘煮

ざいりょうめい 材料名	ひとりぶんぶんりょう 一人分量 (g)	ほんじつ ぶんりょう 本日の分量 にんぶん 4人分 (g)	つく かた 作り方
かぼちや	40	160	①かぼちやは種を取り洗って切る。 (1口大: 1人3個ぐらい) ②サラダ油で炒める。 ③水を入れ、さとう、しょうゆを入れて煮る。 (15分程度 中火~弱火) ④竹串が通ったら、火を消して置いておく。
こいくち 濃口しょうゆ	4	16	
さとう 砂糖	1	4	
みりん	1	4	
しお 塩	0.2	0.8	
あぶら サラダ油	1	4	
みず 水	40	160	