

献立名	材料	2人分		レシピ
胚芽ごはん	胚芽精米	約1カップ	150g	①米は研いで、1～2時間浸漬させる。 ②分量の水を入れ、炊飯器で炊飯する。
	水	1カップ	200ml	

🌸 白身魚の包み焼き ラタトゥイユソース 🌸

献立名	材料	2人分		レシピ
白身魚の包み焼き ラタトゥイユソース	アブラガレイ	2切れ	160g	①魚はこしょうで下味をつける。 ②なす、たまねぎ、黄ピーマンは1cm角に切る。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。 ③なべにオリーブ油、おろしにんにくを入れて熱し、香りが出たら②を加えて炒める。トマト缶、調味料を加えて調味し、冷ます。 ④キャベツは短冊切りにする。 ⑤アルミホイルに④をしき、①、③、チーズをのせてきっちり包む。 ⑥160℃のオーブンで約30分焼く。
	こしょう 魚下味用	少々	0.04g	
	なす	1/2本	30g	
	たまねぎ	1/4個	40g	
	黄ピーマン	1/6個	20g	
	しめじ	1/5房	20g	
	トマト缶	1/5缶	80g	
	おろしにんにく	1g		
	オリーブ油	小さじ1/2	2g	
	食塩	約小さじ1/5	0.8g	
	こしょう	ラタトゥイユ 少々	0.04g	
	固形コンソメ	ソース用 1/2個	3g	
	砂糖	小さじ2/3	2g	
	キャベツ	1/8個	80g	
チーズ	30g			

🌸 かぼちゃのカレー風味サラダ 🌸

献立名	材料	2人分		レシピ
かぼちゃの カレー風味 サラダ	かぼちゃ	1/8個	120g	①かぼちゃは皮付きのまま1.5cm角に切る。やわらかくなるまで蒸し、冷ます。 ②たまねぎは1cm角に切り、熱湯でさっとゆで、水にとり、水けをきる。えだまめは熱湯でゆで、水にとり、ざるにあげておく。 ウインナーは1cm幅に切り、熱湯でさっとゆで、冷ましておく。 ③ボールに①、②、調味料を加え、混ぜ合わせる。
	たまねぎ	1/8個	20g	
	えだまめ	20g		
	ウインナー	1本	20g	
	マヨネーズ	約大さじ1/2	7g	
	ヨーグルト	約大さじ1	20g	
	カレー粉	小さじ1/2	1g	
	食塩	小さじ1	1g	
	こしょう	少々	0.04g	

🌸 ミルクスープ 🌸

献立名	材料	2人分		レシピ
ミルク スープ	はくさい	1枚	40g	①はくさいは短冊切りにし、たまねぎはうす切りにする。 ②なべに水、顆粒ブイヨンを入れて煮立て、①を加えて煮る。 ③火が通ったら、調味料を加えて調味し、牛乳を加えてひと煮する。 ④器に盛り、黒こしょうをふる。
	たまねぎ	1/8個	20g	
	牛乳	2/5カップ	80ml	
	食塩不使用バター	1g		
	水	約1カップ	180ml	
	顆粒ブイヨン	小さじ2/3	1.8g	
	食塩	約小さじ1/5	0.8g	
	黒こしょう	少々	0.04g	



**1人分の栄養価等**

エネルギー 681kcal、たんぱく質 32.3g  
脂質 20.6g、炭水化物 89.9g、食塩相当量 3.3g  
PFCエネルギー比率 19.0 : 27.2 : 52.8  
野菜量 235g

**献立のポイント**

野菜たっぷりの包み焼きは、チーズもいれてコクをアップ！  
かぼちゃサラダはヨーグルトを使うことで、マヨネーズをおさえることができます。