

	落花生のホックホク炊き込みごはん	梨が決め手！豚肉の生姜焼き	秋なすのしぎ焼き	小松菜のからし和え	さつまいものみぞれ酢
材料	精白米 63g 落花生 10g ※昆布出汁 70g ※酒 2g ※塩 0.3g	豚肩ローススライス 90g たまねぎ 40g なし 80g しょうが 1g ※しょうゆ 7g ※酒 5g ※砂糖 1g 油 3g キャベツ 70g トマト 20g	なす 80g ※みそ 5g ※酒 5g ※みりん 5g ※砂糖 2g ※しょうゆ 1g 油 5g 大葉 0.5g	小松菜 50g しめじ 20g にんじん 5g ※しょうゆ 3g ※からし粉 0.5g	さつまいも 30g きゅうり 20g 大根 40g ※酢 5g ※砂糖 3g ※塩 0.2g
作り方	① 落花生は殻を剥き洗う。 ② 米を洗い1～2時間浸漬していく。 ③ 落花生と※を入れて炊く。	① 玉葱(くし形)キャベツ(千切り) トマト(1/8)切る。 ② 梨、生姜をすりおろす。 ③ ②を肉にもみ込んでおく。 ④ 調味料を合わせておく。 ⑤ ③を炒め④を絡める。 ⑥ 添え野菜と⑤を盛り付けて完成。	① なすは縞に皮を剥き乱切り。 ② 大葉は千切り。 ③ ※を合わせておく。 ④ ①を炒め③を絡める。 ⑤ ④を盛って②を天盛。	① 小松菜と人参(千切)は3～4cmに切り、しめじはほぐす。 ② ①を茹で水気を絞る。 ③ ※と②を和える。	① さつまいも、きゅうりは1cm角に切る。 ② 大根をおろす。 ③ ※合わせる。 ④ さつまいもを蒸し焼きにする。 ⑤ ①～④を和えて盛る。
一食あたりの食材料費	369.8円(小数点第二位 四捨五入)				
1人分の栄養価	エネルギー：744kcal 蛋白質：29.3g 脂質：28.6g 炭水化物：97.4g 食物繊維：9.4g 塩分：2.5g				

