

月曜日

	エネルギー	蛋白	塩分
朝	657kcal	27.3g	4.3g
昼	607kcal	26.5g	2.3g
夕	873kcal	31.5g	4.8g

朝



カレーチーストーストの作り方

- ①食パンに冷めたカレーをのせ、スライスチーズをのせオーブントースターで3~4分焼く。

バナナヨーグルトの作り方

- ①ヨーグルトに2cm厚さぐらいに切ったバナナを混ぜる。

トマトスープの作り方

- ①昨夜のトマトスープの残りを温め、熱くなったらレタスをちぎって混ぜる。

昼



レンジ焼きそばの作り方

- ①もやし以外の材料は全て6cmぐらいのせん切、麺は塩・コショウを3~4回振り、手でほぐすようにして混ぜ、味をつける。
- ②①の麺の上に切った材料をのせ、油をたらして、ラップをふんわりとかけ、約5分間レンジで加熱する。
- ③ラップを外し、添付のソースを混ぜ込み、のり、かつお節などを上からかける。

野菜サラダの作り方

- ①昨夜のサラダの野菜の残りを使用。

献立・材料

カレーチーストースト

- 食パン6枚切……………2枚
- スライスチーズ……………2枚
- 昨夜のカレー……………適量

調理時間
約5分

バナナヨーグルト

- バナナ……………1/2本
- 無糖ヨーグルト……………1/5パック(100g)

トマトスープ

- 昨夜のトマトスープ……………残り
- レタス……………1枚

アドバイス

- ◎カレーチーストーストのカレーは冷まして、お玉ですくってもなかなか落ちない状態になったものを使うのがコツ。作り置きがなければ市販のレトルトカレーでもOK!
- ◎バナナヨーグルトは時間がたつと、変色したり、水分が出てきたりするので、食べる直前に作る。



献立・材料

レンジ焼きそば

- 蒸中華そば……………1玉
- キャベツ……………2枚
- 玉ねぎ……………1/4個(60g)
- 人参……………25g
- もやし……………30g
- ピーマン……………1/2個(20g)
- 焼き豚……………2~3枚(50g)
- サラダ油……………小さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- のり・かつお節……………適量

調理時間
約10分

材料を切る
時間は含ま
ず

野菜サラダ

- レタス……………2枚
- きゅうり……………1/2本
- トマト……………1/4個
- ドレッシング……………適量

牛乳

- 牛乳……………コップ1杯

アドバイス

- ◎レンジ焼きそばは豚肉ではなく、焼き豚を使うのがおいしくするコツ。
- ◎野菜サラダなどの残りを冷蔵庫で保存する時はラップをかけて乾燥しないように保存しておく。



びーすけ

昨夜のカレーとスープで朝ごはん!
1週間がんばるぞ〜



とまこ



夜

献立・材料

親子丼

ご飯	……………	適量
鶏小間切れ	……………	50g
玉ねぎ	……………	1/4個(50g)
卵	……………	1個
ねぎ	……………	5g
のり	……………	少々
めんつゆ	……………	100ml

調理時間
15~20分

レンジ温野菜(1食分)

2食分の時はアドバイス参照

南瓜	……………	100g
ブロッコリー	……………	40g
マヨネーズ	……………	10g
ドレッシング	……………	5g

味噌汁(2食分)

豆腐	……………	小1丁
カットワカメ	……………	1g
ねぎ	……………	10g
味噌	……………	大さじ1
だし汁	……………	200ml

親子丼の作り方

- ①玉ねぎは半分に切ってから薄く切り、ねぎは小さく切っておく。
- ②鍋にめんつゆを入れ、鶏肉、玉ねぎを入れて煮、火が通ったら、溶き卵を全体に流し込み、ねぎを散らして蓋をし、中火で卵が半熟になったら火を止める。
- ③ご飯を丼に盛り、その上に②をかけ、のりをちらす。

レンジ温野菜の作り方

- ①南瓜は写真のように(5mm厚さ)に切り、ラップをかけ3分レンジで加熱し、ブロッコリーは水で濡らして同様に1分加熱する。
- ②①を器に盛りマヨネーズにドレッシングを混ぜて上にかける。

味噌汁の作り方

- ①鍋にだし汁を沸かし、豆腐、ワカメを入れ、味噌も入れる。仕上げにねぎを散らす。

アドバイス

- ◎親子丼で濃縮タイプのめんつゆを使う場合は水で薄めてから同量を準備する。
- ◎レンジ温野菜を翌朝分も一度に作っておく場合は倍の量になるのでレンジの加熱時間を調節する。(南瓜5~6分、ブロッコリー2分を目安に)

だし汁のだしはインスタント顆粒をその説明書の分量だけお湯に溶かして使用。



チャレンジ! (もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身!)

カレーチーズトースト

- ◎カレーをビーフシチューやクリームシチューに代えてシチューチーズトーストに。

焼きそば

- ◎麺をうどんに代えれば焼うどんに。

温野菜サラダ

- ◎ドレッシングや野菜の種類を代えれば、和風、中華、フレンチといういろいろなサラダに変身。

親子丼

- ◎冷凍の豚カツやエビフライを加熱し、卵を流し入れる前に鍋に入れれば、カツ丼やエビ丼に。

今日しておくこと

- ◎味噌汁、温野菜は明日の朝用にとっておく。
- ◎明日の朝、ご飯が炊けているように炊飯準備をしておく。
- ◎鮭のほぐし身を作っておけば明日のお昼が時間短縮。(25ページ昼のアドバイス参照)