

	エネルギー	蛋白	塩分
朝	620kcacl	25.2g	2.2g
昼	742kcacl	34.4g	1.9g
夕	857kcacl	25.1g	3.8g



朝

### レンジココットの作り方

- ①ブロッコリーは小さく分け、その他の野菜はせん切して塩・コショウを2振りぐらいする。
- ②器に野菜を入れて上から卵を割り入れ、卵黄の部分に傷をつける。
- ③レンジで3分ぐらい加熱する。

献立・材料

### トースト

食パン 6枚切……………2枚  
マーガリン……………適量

### レンジココット

卵……………1個  
キャベツ……………1/2枚  
人参……………10g  
ブロッコリー……………15g  
塩・コショウ……………少々

### 牛乳

牛乳……………コップ1杯

### アドバイス

- ◎野菜は小さめに切る。せん切は4cmぐらいで、ブロッコリーは親指の先ぐらいの大きさに。(火が通りやすいようにするため)
- ◎卵は包丁の先などで卵黄に1~2箇所傷をつける。(レンジ内で卵がパンクしないように)
- ◎卵の固さは好みに加熱時間で調節。

調理時間  
約5分



昼

### 鮭のちゃんちゃん焼き風の作り方

- ①野菜は6cmぐらいのせん切りにし、しめじは下2cmぐらいは切って捨て、小さい房に分ける。
- ②フライパンにマーガリンを入れて熱し、①の野菜を炒めてふたをし、しんなりしたら皿に移す。
- ③②のフライパンで鮭の両面を中火で焼き、中まで火が通ったら皿に移した野菜の上に乗せる。
- ④味噌とマヨネーズを合わせ、上にかける。

### アドバイス

- ◎甘塩の鮭を使えば塩味をつけなくてすむので楽。使用する野菜は冷蔵庫に残っているものでOK!

### くずし豆腐の作り方

- ①豆腐は手で割って適当な大きさにし、器に入れる。ねぎは小さく切る。
- ②豆腐の上にねぎ、じゃこをのせ、めんつゆをかける。

献立・材料

### 鮭のちゃんちゃん焼き風

塩 鮭……………1切れ  
キャベツ……………1枚  
玉ねぎ……………30g  
もやし……………1/5袋(30g)  
人参……………15g  
ピーマン……………1/2個(20g)  
しめじ……………1/5パック(20g)  
マーガリン……………小さじ1  
味噌……………小さじ1  
マヨネーズ……………大さじ1

### くずし豆腐

木綿豆腐……………小1丁  
じゃこ……………大さじ1  
ねぎ……………5g  
めんつゆ……………適量

### ご飯

ご飯……………適量

調理時間  
約15分

炊飯時間は含まず

ご飯は一度に2合炊き、3食で食べ切るパターンにすると無駄が出ない。今夜使うゆで卵も作っておこう。(次ページ参照)

### アドバイス

- ◎豆腐は小パックで使いきりが便利。
- ◎めんつゆで二倍希釈のものはかける量で調節。



カレーをたくさん作って  
小分けして冷凍しておこう!



ハイ!

びーすけ

とまこ



夜

献立・材料

### カレーライス(6皿分)

鶏肉……………300g  
ジャガイモ……………3個  
人参……………1本  
たまねぎ……………3個  
サラダ油……………大さじ1  
カレールー……………1箱分(6皿分)  
ごはん……………適量

調理時間  
約40分

カレーの煮込み時間を除けば約15分

### トマトスープ(2皿分)

トマトジュース……………160ml缶  
キャベツ……………1/2枚  
たまねぎ……………20g  
人参……………10g  
コンソメ顆粒……………固形1/4個  
水……………160ml

### 野菜サラダ

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

### カレーの作り方

- ①肉、野菜を切る。
- ②鍋に①を入れて油で炒め、塩・コショウをして、分量の水を入れ、材料が軟らかくなるまで煮込む。
- ③ルーを入れて仕上げる。

カレーの作り方はルーの箱の裏面に参照に。まとめて6皿分つくって、残りはタッパや冷凍バッグに小分けして冷凍庫へ。

### トマトスープの作り方

- ①野菜を5cmぐらいのせん切りにする
- ②鍋にジュース、同量の水、コンソメを入れて沸かし、野菜を入れて煮、味が薄ければ塩・コショウを足す。

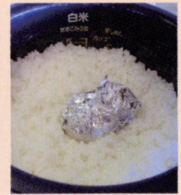
### サラダの作り方

- ①レタスは手でちぎり、野菜を好みの大きさに切る。
- ②ゆで卵、野菜を器に盛り、ドレッシングをかける。

### アドバイス

◎ゆで卵作りの裏ワザ!!

卵は殻を洗ってホイルに包み、ご飯を炊く時、一緒に炊飯器に入れて炊く。



## チャレンジ! (もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身!)

### 鮭のちゃんちゃん焼き

- ◎鮭を鶏肉や豚肉に代えて焼く。
- ◎鮭に野菜、レモンの順にのせ、ホイルで包んでホイル焼きに。(フライパン、またはオーブントースターで)

### トマトスープ

- ◎細目のスパゲティを5cm位に折って加えて煮込めば、ミネストローネスープに。

### カレーライス

- ◎なす、南瓜、など季節の野菜を使ってアレンジ。
- ◎同じ作り方でルーを代えればシチューやハヤシライスにも。

### 今日しておくこと

- ◎カレー、ごはんは明日分を残し、冷めてからフリーザーバッグに小分けして冷凍する。
- ◎明日の焼きそば用野菜を切って冷蔵庫へ保存する。
- ◎スープ・サラダは明日分をとっておく。