

# 1週間の使いまわしレシピ集

簡単で短時間にでき、しかも栄養のバランスがとれた料理を作るには、食材のまとめ買いや、まとめて作った料理を使いまわすなどの工夫が必要です。

そこで、まとめ買いした食材を使った、1週間の使いまわしレシピのご紹介です。

まずは休日にまとめ買い、作り置きをして1日目をスタート、週の途中に足りないものを補充し、7日目で食材を使いきる。そんな効率の良さをイメージした1週間のレシピ集です。(朝食、夜食に加え、比較的時間に余裕がある大学生が、自宅で昼食を食べた場合を想定しています。)

## 一週間の献立 (日曜日～土曜日)

	朝	昼	夕
日 (00～00頁)	 トースト レンジココット 牛乳	 ご飯 鮭のチャンチャン焼き風 くずし豆腐	 カレーライス 野菜サラダ トマトスープ
月 (00～00頁)	 カレーチーズトースト バナナヨーグルト トマトスープ	 レンジやきそば 野菜サラダ 牛乳	 親子丼 レンジ温野菜 味噌汁
火 (00～00頁)	 ごはん 味噌汁 温野菜サラダ	 鮭とレタスの混ぜご飯 フルーツヨーグルトサラダ	 そばろ丼 おなかサラダ すまし汁
水 (00～00頁)	 バナナチーズトースト 南瓜スープ トマト&キウイフルーツ	 カレーうどん おなかサラダ 牛乳	 炊き込みピラフ 焼き豚サラダ
木 (00～00頁)	 ライスサラダ フルーツ 牛乳	 オムライス 簡単シチュー	 ご飯 じゃが芋のそばろ煮 豆腐サラダ
金 (00～00頁)	 目玉焼きのつけご飯 朝漬け風 牛乳	 カレードリア 浅漬け風	 豚キムチ 簡単にゅう麵 グレープフルーツ
土 (00～00頁)	 納豆チーズトースト ピーマンのレンジ炒め 牛乳	 お好み焼き ささみとブロッコリーの包焼き フルーツ	 ご飯 ちげ鍋 フローズンヨーグルト

### 使い回しレシピ使用上の注意点

※ここで紹介のレシピは一度に作ったものを何等分かにして使う手法を取っているため、栄養価表示は目安となる、おおよそのものと理解してください。

※ご飯の量は米2合を一度に炊いて、3等分して食べることを想定しています。1回のご飯の量は約220g、ご飯茶碗大盛1杯相当です。(ご茶碗軽く1杯は約150gです)

※このレシピでの1日の摂取エネルギー量は平均で約2200kcalです。1日の摂取エネルギーの適正量が1800kcal程度の方は、ご飯の量を少なくし、普通盛にすることも調整ができます。

※高血圧、糖尿病等の疾患がある人やこれらの生活習慣病を予防するためには、調味料等の使用量を少なくするなどの工夫をするとよいでしょう。

	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ののせる。
- 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。



びーすけ

カレーをたくさん作って  
小分けして冷凍しておこう!



とまこ

ハイ!



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)
- ご飯……………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。

# 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(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。

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。

### 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)



## 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。
- ◎鮭のほく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)

# 火曜日

	エネルギー	蛋白質	塩分
朝	699kcal	17.6g	1.4g
昼	663kcal	30.1g	2.7g
夕	591kcal	29.2g	2.4g

朝



献立材料

## ごはん

ごはん……………適量

## 味噌汁

昨夜の味噌汁……………残り  
(豆腐・わかめ・ねぎ入り)  
卵……………1個

## レンジ温野菜

昨夜の残り半分  
(南瓜・ブロッコリー)  
トマト……………1切れ(15g)  
マヨネーズ……………大さじ1  
牛乳……………大さじ1

調理時間  
約5分

### 味噌汁の作り方

- ①昨夜の味噌汁の残りを沸騰させ、卵を割り入れる。
- ②火を中火にして、ふたをして、2分くらい煮る。

### レンジ温野菜の作り方

- ①昨夜と同様(24ページ参照)
- ②切ったトマトも添え、マヨネーズを牛乳で溶いて野菜にかける。

### アドバイス

- ◎気温・室温が高いと、残しておいた味噌汁がいたみやすいので、冷めたら冷蔵庫で保存する。小さい鍋なら鍋ごと冷蔵庫へ。
- ◎温野菜を前日まとめて作った場合はラップをかけて冷蔵庫で保存。食べる時にレンジで1分程度加熱する。

昼



献立材料

## 鮭とレタスの混ぜごはん

ごはん……………適量  
塩 鮭……………1切れ  
じゃこ……………大さじ1  
レタス……………2枚  
ゴマ油……………小さじ1  
塩・コショウ……………少々  
のり……………適量

調理時間  
約5分

鮭をほぐす  
時間はきま  
ず

## フルーツヨーグルトサラダ

無糖ヨーグルト…1/5パック(100g)  
フルーツミックス(缶詰)……………50g  
バナナ……………1/2本  
きゅうり……………20g

### 鮭とレタスの混ぜごはんの作り方

- ①ごはんを1cm幅に切ったレタス、鮭のほぐし身、じゃこ、ゴマ油、塩・コショウを混ぜ、レンジで2分加熱する。

### フルーツヨーグルトサラダの作り方

- ①バナナ、きゅうりはフルーツミックスと同じような大きさに切って、フルーツミックスと一緒にヨーグルトと混ぜる。



### アドバイス

- ◎混ぜごはんの鮭は、塩鮭をほぐし身に、事前に準備しておく。  
(ラップをふわっとかけて、レンジで2分加熱し、熱いうちにほぐす)  
市販の鮭フレークでもOK!
- ◎サラダの材料とヨーグルトは食べる直前に混ぜる。



びーすけ

今日の目標は2品同時に完成させるぞ～



とまこ



夜

献立・材料

### そぼろ丼(そぼろは2食分)

ご 飯……………適量  
 鶏ミンチ……………150g  
 生 姜……………1かけ  
 砂 糖……………大さじ1/2  
 めんつゆ……………1/2カップ(100ml)  
 油……………小さじ1  
 のり……………少々  
 レタス……………2枚

調理時間  
約15分

### おかかサラダ(2食分)

トマト……………1/2個  
 きゅうり……………1本  
 コーン缶……………大さじ3  
 (残りは明日のピラフ用)  
 かつお節……………適量  
 しょうゆ……………適量

### すまし汁

カットワカメ……………小さじ1  
 ね ぎ……………5g  
 昆布茶……………スティック1本  
 お 湯……………150ml

### そぼろ丼の作り方

- ①鍋に油を入れて熱し、ミンチを入れてほぐすように炒める。色が変ったら生姜のすりおろし、砂糖、めんつゆを入れて炒め、味をつける。
- ②丼にご飯を入れ、せん切りにしたレタス、①、のりをのせる。

### おかかサラダの作り方

- ①コーンは水気を切り、トマト、きゅうりは1cm角ぐらいに切って、かつお節と一緒にしょうゆで和える。

### すまし汁の作り方

- ①お湯を沸かし、カットわかめ、昆布茶を入れてねぎを散らす。

### アドバイス

- ◎サラダの2回目分はかつお節や、しょうゆを加える前に別の器にとってラップをかけて冷蔵庫保存。

- ◎味をつけたそぼろ1/3は冷ましてから冷凍庫へ。
- ◎サラダの野菜はカットして半分は翌日に回す。
- ◎コーンの残りは他の容器に移しラップをかけて冷蔵庫保存。



## チャレンジ! (もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身!)

### 味噌汁

- ◎卵を溶いてかき卵汁にすれば加熱時間が短縮。

### 温野菜サラダ

- ◎他にも温野菜に向く野菜(カリフラワー、アスパラ、オクラ、なす、パプリカなど)を使ってサラダに。

### ヨーグルトサラダ

- ◎ヨーグルトにマヨネーズを小さじ1程度混ぜてもOK。

### そぼろ丼

- ◎炒り卵を作ったのせれば3色丼に。

### すまし汁

- ◎梅昆布茶や椎茸茶、塩昆布でもOK。

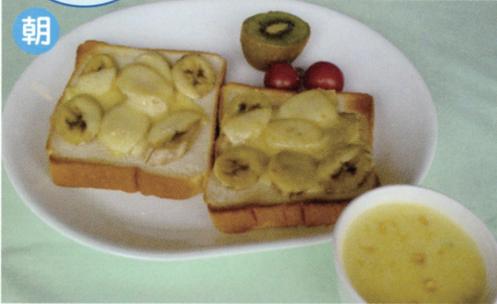
### 今日しておくこと

- ◎そぼろ丼のそぼろの残りを冷凍しておく。
- ◎おかかサラダ材料の半分(明日分)をとっておく。
- ◎明日の昼用に冷凍カレーを冷蔵庫へ移しておく。

# 水曜日

	エネルギー	蛋白	塩分
朝	717kcal	24.5g	2.9g
昼	635kcal	26.2g	3.5g
夕	597kcal	18.5g	3.3g

朝



## バナナチーズトーストの作り方

- ①食パンにバナナを1cm厚さぐらいに切つてのせ、その上にスライスチーズをのせて、オーブントースターで2〜3分焼く。

## カボチャスープの作り方

- ①南瓜を薄く切つてラップをし、軟らかくなるまでレンジにかける。
- ②器に①の南瓜を入れ、荒くつぶして、お湯、カップスープの素も入れて混ぜ、レンジにかけて加熱する。

献立・材料

## バナナチーズトースト

食パン……………2枚  
バナナ……………1本  
スライスチーズ……………2枚

調理時間  
5〜10分

## カボチャスープ

南瓜……………100g  
カップスープの素……………1袋  
お湯……………150ml

## トマト&キウイフルーツ

ミニトマト……………3個  
キウイフルーツ……………1/2個



## アドバイス

- ◎カボチャスープは最初から耐熱のカップを使うとひとつの容器でOK!
- ◎朝のフルーツは簡単に食べられるフルーツがおすすめ。  
キウイフルーツは半分に切つたらあとはスプーンですくって食べる。

昼



## カレーうどんの作り方

- ①鍋にお湯、めんつゆ、冷凍カレーを入れて沸騰させ、うどんを入れて再び沸騰するまで煮て、卵、ねぎを入れる。

市販の温泉卵を使わず、自分で作る時は、鍋にお湯を沸かし、お酢を小さじ1杯落とし、その中に卵を割り入れる。卵の表面が白く固まったら、お玉ですくい上げて、カレーうどんの上のせる。

献立・材料

## カレーうどん

うどん……………1玉  
温泉卵またはゆで卵……………1個  
冷凍カレー……………適量  
お湯……………100ml  
めんつゆ……………大さじ1  
ねぎ……………10g

調理時間  
約10分

## おかさサラダ

前日夕食の残り半分

## 牛乳

牛乳……………コップ1杯



## アドバイス

- ◎おかさサラダは作って長く置いておくと水っぽくなるので、カットした野菜は別の容器に入れ、食べる直前にかつお節としょうゆを混ぜるのがコツ!  
もし、水っぽくなってしまったら、余分な水は捨てからしょうゆとかつお節を混ぜる。



ピラフは3回まとめて作るぞ。  
小分けしておけば、また食べれるし…。



夜

献立・材料

### 炊き込みピラフ(3食分)

米……………2合  
ツナ缶……………小1缶  
玉ねぎ……………中1/2個  
人参……………中1/4本  
コーン…前日残り(60g)  
冷凍枝豆……………30g  
コンソメ……………1.5個  
塩・コショウ……………少々

調理時間  
約10分

炊飯時鍋は  
含まず

### 焼き豚サラダ

焼き豚……………1~2枚  
レタス……………2枚  
きゅうり……………1/2本  
トマト……………1/2個  
中華ドレッシング……………適量

### 炊き込みピラフの作り方

- ①玉ねぎ、人参は5mm角ぐらいに切る。
- ②米はといて炊飯器に入れ普通の水加減をし、玉ねぎ、人参、ツナ缶(汁ごと)、コーン、枝豆をいれ、コンソメ、塩・コショウを入れて炊く。

ピラフは3食分を一度に炊き、2食分を翌日にとっておく。

### 焼き豚サラダの作り方

- ①野菜は好みの大きさに切り、焼き豚と一緒に盛る。

焼き豚は月曜日の残りを利用。



### アドバイス

- ◎炊き込みピラフは、ツナ缶の油でまろやかさが出るので汁ごと入れるのがコツ。
- ◎焼き豚は月曜日に開封済み…。そのまま使うのは気になるという時は、レンジで30秒程度加熱し、冷まして皿に盛れば安心。



## チャレンジ! (もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身!)

### 朝食のフルーツ

◎他にバナナ、みかん、イチゴ、ブドウなどは包丁を使わず、簡単に食べられる。

### カレーうどん

◎仕上げに水溶きの片栗粉を少量入れてかき混ぜれば、さらにとろっとしたカレーうどんに。

### 炊き込みピラフ

◎さらにカレー粉や、ケチャップなど混ぜて炊き込んでもOK。

### 焼き豚サラダ

◎焼豚の代わりに、いか、えび、しゃぶしゃぶ用の豚肉、牛肉などをさっと茹でて添えると豪華なサラダに。

今日しておくこと

- ◎ピラフは明日の2回分を残す。
- ◎そばろ井の具を冷凍庫から冷蔵庫へ移動して解凍しておく。

# 木曜日

	エネルギー	蛋白質	塩分
朝	765kcal	21.2g	2.8g
昼	748kcal	25.3g	3.8g
夕	756kcal	32.1g	3.0g

朝



## ライスサラダの作り方

- ①昨夜のピラフの残りにきゅうりを5mm角に切ってドレッシングと一緒に混ぜる。レタスを敷き、ご飯を盛り、トマトを添える。



献立・材料

## ライスサラダ

- 昨夜の炊き込み  
ピラフの残り……………1/2  
レタス……………2枚  
きゅうり……………1/3本  
ミニトマト……………3個  
フレンチドレッシング……………大さじ1

調理時間  
約5分

## フルーツ

- キウイフルーツ……………1/2個  
バナナ……………1/2本  
牛乳……………コップ1杯

## アドバイス

- ◎フルーツは季節の旬に合わせた物を選ぶと、比較的安く、おいしく、栄養も豊富。

昼



## オムライスの作り方

- ①昨夜のピラフの残りにケチャップを混ぜ込み、トマトライスを作る。
- ②卵を溶いて、フライパンで焼き、ご飯の上に乗せ、ケチャップをかける。

## 簡単シチューの作り方

- ①ブロッコリーは小房にし、南瓜は1cm角ぐらいに切り、レンジで2分ぐらい加熱し、軟らかくする。
- ②容器に牛乳、カップスープの素、お湯を入れ、よく混ぜ、①も入れて1分程度レンジにかける。

献立・材料

## オムライス

- 炊き込みピラフの残り……………全部  
卵……………1個  
サラダ油……………小さじ1  
ケチャップ(混ぜ込み用)……………大さじ1  
ケチャップ(かざり用)……………適量

調理時間  
約10分

## 簡単シチュー

- ブロッコリー……………30g  
南瓜……………20g  
牛乳……………100ml  
お湯……………50ml  
カップスープの素……………1袋

## アドバイス

- ◎オムライスの卵は油を入れ、熱したフライパンに溶いた卵を割り入れ、はしなどで軽くかき混ぜて半熟程度に仕上げる。ご飯を卵で包まず、乗せるだけにすれば簡単。
- ◎野菜は、冷凍のブロッコリーや南瓜を使えばさらに簡単。生の野菜を使う時は火が通りにくいので、小さめに切っておくのがコツ。



びーすけ

## 昨夜のピラフがなんとサラダに! あっという間の朝ごはん



とまこ



夜

献立・材料

### じゃが芋のそぼろ煮

冷凍そぼろ…前回の残り  
 じゃが芋…中1個(100g)  
 冷凍枝豆…10g  
 めんつゆ…50ml  
 水…50ml

調理時間  
約20分

レンジ使用  
で時間短縮  
可能

### 豆腐サラダ

豆腐…小1パック  
 じゃこ…大さじ1  
 玉ねぎ…中1/4個  
 カイワレ…1/2パック  
 ミントマツ…3個  
 ごまドレッシング…適量

### ご飯

ご飯…適量

### じゃがいものそぼろ煮の作り方

- ①じゃが芋はひと口大に切り、小さめの鍋にめんつゆ、水と一緒にに入れて沸騰させる。
- ②沸騰したらそぼろも入れ、芋が軟らかくなるまで煮て、味をしみ込ませる。
- ③上に枝豆を散らして、火を止める。

### 豆腐サラダの作り方

- ①玉ねぎは薄く切り、水にさらした後水気をきり、カイワレと混ぜる。
- ②①を器に敷き、豆腐を割ってのせ、じゃこをちらし、トマトを添える。



### アドバイス

- ◎じゃが芋は洗って皮のまま耐熱用のビニール袋に入れ、レンジで4～5分加熱し、皮を手でむいて切れれば時間短縮。  
(皮をむく時は熱いので火傷に注意!)
- ◎サラダの玉ねぎはスライサーを使うと簡単に薄くスライスできる。  
玉ねぎの辛みが強い時は、水にさらすと辛味がやわらぎ、シャキッとした歯ごたえに。

## チャレンジ! (もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身!)

### ライスサラダ

- ◎混ぜ込む材料はチーズ、ハム、ウインナー、火を通した野菜などいろいろなものを混ぜればさらに栄養価がアップ。
- ◎レタスで巻いて食べれば洋風手巻きずしに。

### オムライス

- ◎卵がうまく焼けるようになれば、ご飯を包みこんでみよう。

### じゃが芋のそぼろ煮

- ◎じゃが芋の代わりに里芋や南瓜でもOK。

### 豆腐サラダ

- ◎ドレッシングの代わりにポン酢やめんつゆでもOK。

◎夜炊いたごはんは2回分残しておく。

### 今日しておくこと

ごはん早炊きワンポイント：米をとぐ時ぬるま湯でとぎ、仕上げに水でとぐと米の表面が軟らかくなり、浸水しておかなくてもすぐ炊ける。

◎明日の昼食のために、冷凍しているカレーを冷凍庫から冷蔵庫へ移しておく。

# 金曜日

	エネルギー	蛋白質	塩分
朝	707kcal	22.1g	1.7g
昼	613kcal	16.1g	2.1g
夕	793kcal	35.7g	0g

朝



## 目玉焼きのつけご飯の作り方

- ①フライパンに油を入れて熱し、フライパンの片側では半熟の目玉焼き作り、反対側ではベーコンの両面を焼く。
- ②丼にご飯入れ、その上に①をのせてカイワレを添える。
- ③しょうゆを適量かける。

## 浅漬け風の作り方

- ①きゅうりと人参を薄く切り、昆布茶をまぶして手でむむ。



献立・材料

## 目玉焼きのつけご飯

ご飯……………適量  
卵……………1個  
ベーコン……………1枚  
サラダ油……………小さじ1  
しょうゆ……………少々  
カイワレ大根……………少々

調理時間  
5~10分

## 浅漬け風(2食分)

きゅうり……………1本  
人参……………1/4本  
昆布茶……………1袋

## 牛乳

牛乳……………コップ1杯

浅漬け風の1回分は昼用に取っておく。

## アドバイス

- ◎フライパンはあいているスペースを有効に使えば、一度に2~3の作業が同時にできる。ここでは、目玉焼きとベーコンステーキが同時進行。
- ◎浅漬け風の野菜のカットはスライサーを使うと早く、薄くできる。

昼



## カレードリアの作り方

- ①耐熱容器にご飯を入れ、解凍したカレーをのせ、その上にチーズをのせて、オーブントースターで7分ぐらい焼く。



こぶ茶

献立・材料

## カレードリア

ご飯……………適量  
冷凍カレー……………適量  
スライスチーズ……………1枚

調理時間  
約10分

## 浅漬け風

朝の残り

レンジ使用で時間短縮可能

カレーは日曜日に冷凍しておいたものを解凍して使用。

## アドバイス

- ◎オーブントースターにかける前にレンジに2分ぐらい加熱し、その後オーブントースターに入れば加熱時間が短縮。(この場合、トースターは3分ぐらい)



びーすけ

昼は、残りものカレーでドリアにしよう  
がっつり食べて、今週もラストスパート!



とまこ



夜

### 豚キムチの作り方

- ①人参はせん切り、ねぎは3cmぐらいに切る。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒め、次に野菜を入れて炒めたら、最後にキムチを入れてさらに炒める。味が薄ければ塩を少々入れる。

### 簡単にゆう麵の作り方

- ①鍋にごま油を入れて熱し、4cmぐらいに切ったニラと小房に分けたしめじを炒め、お湯を入れてそうめんもそのまま入れる。
- ②そうめんが軟らかくなったら溶き卵をまわすように入れる。塩味が足りなければ、しょうゆを少々足す。



献立・材料

### 豚キムチ

豚小間肉	60g
もやし	100g
人参	1/4本
ねぎ	2~3本
白菜キムチ	80g
ごま油	小さじ1

調理時間  
約15分

### 簡単にゆう麵

そうめん	2束
ニラ	1/2束
しめじ	1/4パック
卵	1個
ごま油	小さじ1
お湯	250ml

### グレープフルーツ

グレープフルーツ	1/2個
----------	------



### アドバイス

- ◎豚キムチはごま油の香りとキムチの味で、味付けの必要がなく仕上がる。
- ◎そうめんは茹でずにそのまま鍋に入れるのが味付けのポイント!  
そうめんから塩味が出るので味付けの必要なし。

## チャレンジ! (もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身!)

### 目玉焼きのつけご飯

- ◎カイワレの代わりにほうれん草や小松菜と一緒に炒めてのせる。
- ◎にんにくのスライスを最初に油で炒め、そこへ卵やベーコンを入れるとおいしさが一段とアップ。

### 浅漬け風

- ◎キャベツや白菜、大根など他の野菜でもOK。
- ◎昆布茶を塩昆布に代えてもOK。
- ◎一味やかつお節を混ぜればまたひと味違う味に。

### カレードリア

- ◎炊込みピラフに缶詰のホワイトソースを適量のせ、チーズを散らして焼けば、ドリアに。

### 豚キムチ

- ◎水を切った豆腐やニラなどを入れるとさらに栄養価がアップ。
- ◎豚肉にキムチのたれをからませ、容器に肉、野菜、キムチの順にのせて、ごま油をたらし、ラップをかけてレンジで4分ぐらい加熱してもOK。

◎明日のお楽しみ…フローズンヨーグルトを作る。

今日しておくこと

作り方：製氷器のそれぞれのくぼみにフルーツミックスとヨーグルトを混ぜて入れ、冷凍庫へ入れるとキューブフローズンヨーグルトのできあがり。

土曜日

	エネルギー	蛋白質	塩分
朝	747kcal	35.3g	2.0g
昼	747kcal	31.0g	3.0g
夕	665kcal	40.0g	2.4g

朝



### 納豆チーズトーストの作り方

- ①パンにせん切りにしたレタスをのせ、その上に納豆を広げて、さらにマヨネーズやチーズをのせてオーブントースターでこんがりするまで3~4分焼く。

### ピーマンのレンジ炒めの作り方

- ①ピーマンは種をとり、縦2cm幅ぐらいに切って、昆布茶をまぶしてレンジで1分半ぐらい加熱する。

献立・材料

### 納豆チーズトースト

食パン	2枚	調理時間 5~10分
納豆	1パック	
レタス	2枚	
マヨネーズ	大さじ1	
チーズ	1枚	

### ピーマンのレンジ炒め

ピーマン	小1個
赤ピーマン	小1個
昆布茶	1/2本
牛乳	
牛乳	コップ1杯



アドバイス

- ◎ピーマンのレンジ炒めのピーマンは冷凍のパプリカミックスを使えば手間が省けてさらにスピードアップ。

昼



### お好み焼きの作り方

- ①キャベツはせん切、ねぎは小さく切る。
- ②粉を分量の水で溶き、①とえび、卵を入れ、混ぜる。
- ③フライパンで油を熱し、②を流し入れ、両面をこんがり焼き、中まで火を通す。
- ④焼き上がったらソース、のり、かつお節などをのせる。

### ささみとブロッコリーの包み焼きの作り方

- ①オープンシートの上にささみ、ブロッコリーをのせ、塩、コショウをして全体を包み、4~5分ぐらいレンジで加熱する。
- ②①のシートを開き、チーズをのせてさらに1分レンジで加熱する。

献立・材料

### お好み焼き

むきえび	50g	調理時間 15~20分
ねぎ	2本	
キャベツ	大2枚	
卵	1個	
お好み焼き粉	50g	
水	80ml	
サラダ油	小さじ1	
のり・かつお節	適量	
ソース・マヨネーズ	適量	

### ささみとブロッコリーの包み焼き

ささみ	1本
ブロッコリー	50g
スライスチーズ	1枚
ミニトマト	1個
塩・コショウ	適量

### グレープフルーツ

グレープフルーツ	1/2個
----------	------



アドバイス

- ◎ささみは2~3ヵ所切れ目を入れて身を開くようにしておくとう火の通りがよい。



びーすけ

今日は冷蔵庫の在庫の中身を一掃大作戦  
夜は仲間を呼んで鍋パーティーにしようかな!?



とまこ



夜

献立・材料

### ちげ鍋

白菜	100g
豚肉	60g
豆腐	小1丁
ニラ	1/2束

調理時間  
15~20分

もやし	100g
しめじ	1/2パック
白菜キムチ	80g
めんつゆ	適量
お湯	適量

### ご飯

ご飯 適量

### フローズンヨーグルト(作る分量)

ヨーグルト	300g
フルーツミックス缶	残り

### ちげ鍋の作り方

- ①鍋に湯を沸かし、好みの大きさに切った野菜、豚肉、キムチを入れて煮る。  
めんつゆを入れ、好みの味に調節する。

### フローズンヨーグルトの作り方

- ①32ページ **今日しておくこと** を参照

火曜日に残ったフルーツミックス缶とヨーグルトを有効利用!余った時はすぐ作って冷凍庫へ。

### アドバイス

- ◎ちげ鍋のキムチは汁ごと全部使うのがコツ!  
味付けはめんつゆの量で調節。  
鍋の材料は冷蔵庫に残っているものを片づけるのに持ってこい!野菜などあるものをいろいろ入れて作ってみよう!
- ◎フローズンヨーグルトは製氷器で作れば、取り出した時にキューブ状のかわいい形に。また、少しずつ取り出すことができ便利。

## チャレンジ! (もうひと工夫…、材料を代えれば料理が変身!)

### 納豆チーズトースト

- ◎他に、のりやツナなどをトッピングしてもOK。

### ピーマンのレンジ炒め

- ◎他の野菜でもOK。(キャベツ、カリフラワー、人参、ブロッコリーなど)

### お好み焼き

- ◎豚肉の薄切りや中華麺などを敷いて焼けばモダン焼きに。

### ささみとブロッコリーの包み焼き

- ◎ホイルに包んでオーブントースターで7~8分焼けばホイル焼きに。レンジより香ばしい仕上がりに。

### フローズンヨーグルト

- ◎生のフルーツやジャムを混ぜて凍らせてもOK。

### 今日しておくこと

- ◎明日用にご飯を残しておく。
- ◎冷蔵庫の在庫をチェックして次週に向けてまとめ買い。

簡単!  
アレンジメニュー

1週間分を作るのはちょっと無理!! というあなた…  
こんなことから始めてみては!?



## チャレンジ! 定番メニューがおしゃれに変身

カレーが…

カレーチースト

カレーうどん

カレードリア



カレーは時間がある時にまとめて作っておこう。  
残りはタッパや保冷バッグに1回分ずつ小分けして冷凍。使う分だけ解凍して加熱。

作り方は22ページ



作り方は23ページ



作り方は27ページ



作り方は31ページ

炊き込みピラフが…

ライスサラダ

オムライス



炊き込みピラフにドレッシングやケチャップを混ぜ込むだけで違うライスがおいしくできちゃう。  
おすすめのご飯です!

作り方は28ページ



作り方は29ページ

うま〜い!!

作ってみてね!



作り方は29ページ