

火曜日

	エネルギー	蛋白	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

- ご飯**
ご飯……………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

調理時間
約5分

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

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飯**
ご飯……………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飯の作り方

- ①ご飯に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

- ◎混ぜご飯の鮭は、塩鮭をほぐし身にし、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。色が変わ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。