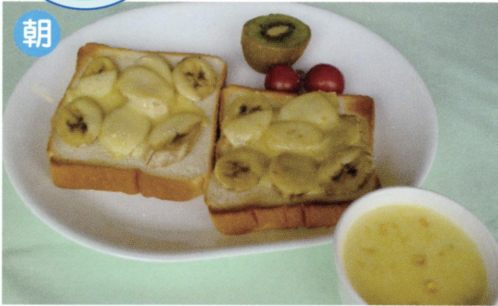


水曜日

	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。

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

- ◎おかさサラダは作つ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。

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。



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。

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。

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。



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。