

# 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



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

### 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。



### 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



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

### 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。

### 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

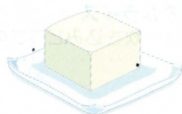
ご飯・・・適量

### 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。