

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
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

調理時間
15~20分

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。