

# 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	5.8g

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もむ。



献立・材料

## 目玉焼きのつけご飯

ご飯	適量	調理時間 5~10分
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	

## 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回分は昼用にとっておく。

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	調理時間 約10分
冷凍カレー	適量	
スライスチーズ	1枚	

## 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

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

### 簡単にゅう麺

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
----------	------

### 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。

### 簡単にゅう麺の作り方

- 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。



### 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。