

今日何食べる～(時短メニュー)



朝食

A 巢ごりの目玉焼き

材料(冷蔵庫にあまっている野菜何でも良いです。)

- ①キャベツは水分を多く含んでいるので油がいりませんので材料の主役です。
ベーコン、玉ねぎ、人参、ほうれん草、きのこ何でも良いです。(前日に切っておくと良いですね)
- ②フライパンに千切りに切った野菜をひいて卵を落す所を少し凹を作って野菜の上に卵を落します。
- ③蓋をして蒸し焼きです。(塩、醤油、ソース、ケチャップ、ポン酢お好きな味でどうぞ)



B 市販のマカロニサラダかスパゲティーサラダ等(レタスの上にのせる)

(トマトがあれば一緒にどうぞ)

C 果物

D ご飯かパン

私を捨てないで～ キャベツを1個買った時に上の葉っぱ捨ててませんか？一番栄養があるんですよ。少し固かったりしますが、芯と葉っぱを良く洗って刻んでみそ汁、野菜炒めで食べると甘味があってとても美味しいですよ。ごみも少なくなり栄養も摂れます。



昼食

(トースターと電子レンジができれば、お留守番のお子様でも出来ますよ。)

A コーンのせトースト(混ぜるだけ)

材料 食パン4枚切り1枚 コーン缶(クリームタイプ) 玉ねぎ マヨネーズ
ピザ用チーズ ドライパセリ(あれば)

- ① 玉ねぎはみじん切りにしてキッチンペーパーで水分を取る。
- ② コーン缶に玉ねぎとマヨネーズを少しと塩、胡椒を入れて混ぜる。
- ③ ②を食パンの上にのせてピザ用チーズをのせる。
すぐに食べない場合は、この状態でラップをして冷蔵庫に入れておく。
- ④ ③をトースターで焼いて仕上げにパセリをふりかける。



B 野菜スープ(前日に作っておいても良いですね)

- ① 冷蔵庫の野菜、きのこ、わかめ何でも良い。
- ② ブイヨンと少しの塩で味を調える。

C 牛乳かヨーグルト

D 果物



コーンのせトーストは玉ねぎを入れた方が甘味が出て美味しいですよ。パセリは無くても良いです。当院の入院食で提供している簡単で美味しいピザトーストは様々な種類があります。随時紹介していきますね。



夕食

A 和風おろしハンバーグ

- ① 市販、自家製で作ったハンバーグどちらでも良いです。
ハンバーグの上にたっぷりの大根おろしをのせてお好きなソースをかけます。(ポン酢、ハンバーグソース等) 付け合わせは冷凍のMIXベジタブル、ブロッコリーを電子レンジで解凍します。
または、バターで炒めても良いですね。

電子レンジをフル活用してたくさんの野菜を食べましょう。

B 菜の花のお浸し

- ① 菜の花(ほうれん草でもOK)の葉を洗い、そのまま平たい皿に置きラップを上にかけて電子レンジで2分(様子を見て時間の調節して下さい)
- ② おかかと醤油少々を混ぜて出来上がり。(千切りの人参を入れてもOK)

C トマトのサラダ

- ① 茄子を1口大に切って、アスパラは固い皮はピーラーでむき、斜め切りにして、それぞれ別皿に並べラップをかけて電子レンジで2分位(これも様子を見て時間調整して下さい)
- ② トマトも茄子と同じ大きさに切り、茄子とアスパラが冷めたらドレッシングで和える。

D ご飯(出来れば雑穀米をお勧め)



また来週お会いしましょう

