

# 今日何食べる～(時短メニュー)



## 朝食

### A ミートピザ

- ① 4枚切りの食パンにミートソース缶をぬります。(この時端の四隅までぬると美味しいです)
- ② ①の上に玉ねぎ、ピーマンのスライス、ピザ用チーズをのせてトースターで焼きます。

### B ツナサラダ

- ① ツナ缶(油を切る)、大根、胡瓜、シソの葉、水菜、かまぼこ等を千切りにして皿に盛り付けてお好みのドレッシング、マヨネーズでお召し上がり下さい。

### C マカロニスープ

- ① マカロニを茹でます。鍋に水とブイヨンと茹でたマカロニを入れ沸騰した所に卵1個分を溶いて流します。
- ② ①に塩、胡椒を入れ味を調べ、長葱のみじん切りを入れて出来上がりです。  
(ここにカレー粉を入れても美味しく召し上がれます。)

### D 果物

### E ヨーグルト



ツナサラダの野菜は、冷蔵庫に有る野菜何でも良いです。  
アボガドを入れても美味しいですよ。マカロニスープの葱は、  
長葱の青い部分を捨てないでみじん切りにしていれても美  
味しく食べられます。

## 昼食

### A エビピラフ又は炒飯

- ① 冷凍のピラフ、炒飯でも良いです。  
自家製炒飯の場合は、卵、乾燥桜エビ、ちりめんじゃこ、白ごまを油で炒めてからご飯を強火で炒めて醤油、和風だし、塩、胡椒で味を調えて万能葱を加える。  
(カルシウムたっぷり炒飯です。)

### B ほうれん草のスープ

- ① 鍋に水を入れて、ほうれん草(冷凍でもOK)をざく切りにして長葱ときのこを入れて固形スープの素、塩、胡椒で味をととのえる。

### C ウィンナーとジャガイモの炒め物(4人分)

- ① ジャガイモ3個(新じゃが芋は皮付きのまま)を一口大に切り、600Wの電子レンジで5分、ウィンナー12本は乱切り、玉ねぎ1個はくし型に切る。
- ② ①をマヨネーズで炒めて塩、胡椒で味をととのえる。(カレー粉を入れても美味しいですよ)

ウィンナーとジャガイモの炒め物は、同じ材料で(キャベツ、きのこをプラスしても良いです) トマト缶と固形スープ、塩、胡椒でポトフ風にアレンジ出来ます。この時ウィンナーが割れる位煮込むと出汁が出ますよ。



## 夕食

### A 白身魚のお好み焼き風

- ① 白身の魚に塩胡椒をします。
- ② キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマンを千切りにします。  
(ひとにぎり位の野菜量)野菜の種類量はお好みに調節して下さい。
- ③ ②に小麦粉、卵(4人前で1個)と水を加えてお好み焼きのタレを作ります。  
(あまり固くない方が良いでしょう)
- ④ 白身魚をフライパンで両面8分通り焼いて③をのせて焼きます。  
(ホイルをかぶせて焼くと焦げにくいです)
- ⑤ 焼けたら青のりとマヨネーズとケチャップソース(またはお好み焼きソース)をつける。



### B ブロッコリーのおかか和え

- ① ブロッコリー1個を電子レンジ600Wで3分加熱して  
醤油とおかかとすり胡麻をかける。

スナップエンドウはスジを取って 耐熱皿  
に水を少し張り電子レンジ600Wで2分  
弱余熱でも調理 出来ますので様子  
見て下さい。

### C 大根とカニ風カマボコの和風サラダ

- ① 大根、胡瓜は千切りにして水にさらしておく。
- ② ①を水切りをして、スナップエンドウ、カニカマ1口大に切った物をポン酢で和える。

### 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

