

今日何食べる～(時短メニュー)



朝食

A ご飯 B 味噌汁

- ①冷蔵庫に残っている野菜、キノコ、乾燥ワカメ等3種類位入れて具沢山にすると、汁の量が減り減塩になります。
インスタント味噌汁の場合も、乾燥ワカメをプラスすると具の量が増えます。
味噌汁は、前日夕食に多めに作って冷蔵庫に保存して、温めなおしても良いです。

C 鮭の塩焼き

- ①鮭は、醤油をかけず、レモン汁など香味野菜、大根おろしに醤油を少し混ぜて食べると減塩になります。
付け合わせに茹でたオクラ、ほうれん草をプラスするのも良いでしょう。



D キャベツの卵とじ炒め

- ①キャベツは1口大に切り油で炒める。
だし汁を少し入れて塩、コショウで味を調える。

E 果物



F 乳製品(牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料)



焼き魚は、グリルで焼くと掃除が大変です。
フライパンに魚を並べ、酒を入れてふたをしたら蒸し焼き状態で暫く焼き、裏表焼くと綺麗に焼けて掃除も楽です。何枚か焼いて冷ましてラップに1切れずつ包み冷凍しておくと、一切れずつ食べる時に便利です。
冷凍した魚は、早めに食べましょう。お弁当に入れても良いですね。

昼食 A ご飯(白米、雑穀ご飯など)

B 華風スープ

- ①もやし、にら、白菜、人参を1人前は片手一握りを千切りにする。
鍋に野菜がひたひたに隠れるぐらいの水を入れて中華だし、塩、コショウで味を調え最後にゴマとごま油を入れる。

C 薄切り豚肉の変わりマーボー豆腐

- ①豚ばら肉1人前50g、茄子1本(縦に4つ切り)、長ネギみじん切りを準備する。
②フライパンに豚ばら肉を入れて炒める。(肉から脂が出るので油は入れない。)
③肉に半分火が通ったら、茄子を入れて更に炒める。
④炒めたものにマーボー豆腐の素を入れて煮込む。
(マーボー豆腐の素は丸美屋、味の素など、お好みの会社の素をお使いください。)
(素に入れる水の量は、指示量より少し少なめがお勧めです、片栗粉を溶く水の量は説明書通りに)
⑤片栗粉を入れたら煮込み過ぎないようにかき混ぜ、トロミがついたら火を止める。
※ばら肉ではなく、茄子の量を増やしてマーボー茄子にしても美味しいです。



D 3色ピーマンマリネ

- ①緑、赤、黄色のピーマン、パプリカを縦1/4に切る。
(種を取って下さい)
②トースターで焼き目が付く程度焼く。
③熱いうちにお好みのドレッシングをかけて少し浸しておく。
粒マスタードを入れても美味しいです。

スーパー等で、麻婆豆腐の素、中華料理の素等様々な料理の素が市販されています。大変便利で美味しく作れますので活用してみてください。

夕食

A 五目寿司

- ①五目寿司の素を使用するか、少し硬めにご飯を炊き、市販のすし酢でご飯を混ぜる。
- ②ご飯の上にのせる具は、お好みで何でも良いです。
(例: 茹でた絹さや、胡瓜、卵を薄焼きにして千切り、茹でエビ、カニかま、
鮭の漬け、いくら、シイタケ、かんぴょうの甘煮など、
彩りとして、緑、黄色、赤色を入れると綺麗で食欲が出ます。



B チンゲン菜のスープ

- ①春雨をひとつまみ(1人前)を茹で、チンゲン菜が一口大に切っておく。
- ②鍋に水を100CC(1人前)を入れ中華スープ、塩、胡椒で味を調える。
- ③②が沸騰したら①を入れ、再び煮ます。春雨を入れると味が薄くなるので、
もう一度ここで味見をし、塩加減を確認する。
※お好みで生姜、胡麻、ごま油を入れても美味しいです。

C 大根と肉団子の煮物

- ①大根、人参、インゲン(絹さやでもOK)は一口大に切る。
肉団子は、冷凍品でも良いでしょう。自家製であれば、挽肉に長葱、人参生姜のみじん切り、卵、片栗粉、
塩を入れて粘りが出るまで練り、団子にする。
鍋にだし汁を作り沸騰したら大根、人参を入れ、半分煮えたら肉団子を入れ、めんつゆで味付けをする。
肉団子が煮えたら出来上がり。
※シメジを入れても美味しいですよ。大根、人参は皮が綺麗であれば皮ごと煮てみて下さい。
少し煮る時間が多くなりますが、繊維質が沢山摂れます。

また来週お会いしましょう