

今日何食べる～(時短メニュー)



朝食

A シチューのせトースト

- ①4枚切りの食パンに缶詰又はレトルトタイプのホワイトシチューを食パンの端までたっぷり塗ります。その上に薄切りの玉ねぎ、ピーマン、ピザ用チーズを乗せ、トースターでチーズがこんがりきつね色になるまで焼く。

B ポトフ

- ①残り野菜等何でも良いです。キャベツ、カブ、玉ねぎ、お肉(肉団子又鶏肉のモモ肉)を準備します。野菜、お肉はすべて一口大に刻み油で軽く炒めて水を1人当たり100ccを野菜と共に鍋に入れて、コンソメ、塩、胡椒、白ワインか酒で味を調える。(トマトの水煮の缶詰を入れても美味しいです。)

C 野菜サラダ

- ①レタス、胡瓜、水菜、トマト、みつばを一口大に切り、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。

E 果物



F 乳製品(牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料)



野菜サラダは、生で食べるより少し茹でる等火を通してホットサラダにした方が量を食することができます。ブロッコリー、オクラ、スナップエンドウ等前日に茹でておくと便利です。

昼食 A ご飯(白米、雑穀ご飯など)

B 豚肉の冷しゃぶ

- ①鍋にお湯を入れて沸騰させます。ニオイ消しで生姜1かけを包丁で潰して、葱の青い部分をざく切りにします。日本酒を少し入れ沸騰したお湯に、しゃぶしゃぶ用の豚肉を100g(1人前)をくぐらせ、良く火を通します。豚肉を冷水に入れて冷やし、キッチンペーパーで水分を取ります。
- ②レタス(一口大)、胡瓜(千切り)、玉ねぎ(薄切り)、水菜(一口大)を冷水にさらしておき、水気を切り①と混ぜます。味付けは、ポン酢、ゴマだれのドレッシング等好みのタレで①と②を合わせた中に混ぜ込み、しばらく味をなじませてからお召し上がり下さい。



C 豆腐とほうれん草のサラダ

- ①豆腐(木綿でも絹ごしでもOK)3連の豆腐であれば1パック、普通の大きさの豆腐であれば1/2丁をサイコロ状に切ってキッチンペーパーで水切りをしておきます。

カブ1個は薄切り。カブの葉、茎、ほうれん草2株を2cm位に切り、電子レンジ600wで2分くらい温めます。電子レンジで調理した野菜を冷まし、水切りした豆腐と軽く混ぜ合わせ、ちくわの輪切り、すり胡麻を混ぜてだしつゆ又はめんつゆで味を調えます。

召し上がるまで時間があるときは、最後にお豆腐を混ぜた方が水分が出にくくなります。



D くず汁

- ①大根、人参、長ネギは薄切り、油揚げ1/2を千切り(1人前は片手一握り位)具たくさんがお好みの方は量を増やして下さい。(冷蔵庫の残りの野菜でOK)

鍋に1人前100ccのだし汁と野菜、油揚げを入れ、沸騰させたら醤油と少し塩で味を調えます。再び沸騰したら、水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみをつけてお召し上がり下さい。

くず汁は、最後に片栗粉でとろみをつけますが、入れすぎ注意です。ほんの少しとろみがつけば良いのです。必ず沸騰した中でとろみをつけましょう。

夕食

A 野菜がたくさん食べられる冷茶そば

- ①季節柄茶そばですが、そば、うどん、素麺、冷麦、中華麺、何でも良いです。
また、乾麺、ゆで麺でも美味しく召し上がれます。
- ②野菜は、胡瓜の千切り、茹で人参の千切り、茹で茄子、茹でエビ、しその葉千切り、長ネギとミョウガのみじん切りを準備します。
- ③平皿にレタスをちぎってひき、その上に冷麺をのせて②で準備した野菜を麺の上に放射状に綺麗にのせます。
上からめんつゆをかけてお召し上がり下さい。
(牛肉の薄切りがあれば、焼肉にして野菜と共に召し上がるとたんぱく質が沢山摂れてボリュームも出ます。)

B 五色の酢の物

- ①大根、人参、胡瓜を軽く塩もみをして水にさらしておきます。
- ②①にハムの千切りを混ぜて甘酢(調味酢)をかけたら出来上がりです。

C 茄子ずんだ和え

- ①茄子、赤ピーマン、スナックエンドウを茹でます。蒸すと水っぽくなりにくいです。
- ②茹でた枝豆(冷凍でも良い)一握りを、だし汁大さじ1、めんつゆ大さじ1、白ごま小さじ1とミキサーにかけペースト状にします。
(包丁のみじん切りより細かくたたいてもつぶつぶが残って美味しいです)
- ③①に②を和えて出来上がりです。

また来週お会いしましょう

