今日何食べる～（時短メニュー）

朝食

A　ツナマヨトースト

① ４枚切りの食パンにツナ缶と玉ねぎのみじん切り（水切りした物）、マヨネーズとコーン缶一つまみ、塩、コショウを混ぜて食パンにぬり、上にチーズを乗せてこんがりきつね色になるまで焼きます。

B　ワンタンスープ

① ワンタンは冷凍品でも良く、手作りの場合は、豚挽肉にしょうが汁を入れて練りこみワンタンの皮に包みます。白菜、人参は１人前一握りの量を千切り、長葱はみじん切りにして、ガラスープと塩、コショウで味をととのえます。

C　野菜の華風炒め

① 小松菜、白菜、人参、油揚げ、むきえびを野菜炒めにして醤油、塩、中華だしで味をととのえ仕上げに鍋肌に風味つけでごま油を入れ、最後に水溶き片栗粉で少しとろみをつけます。

E　果物

F　乳製品（牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料）

乳製品は１日に1回カルシウム補給になります。
牛乳は200cc、プレーンヨーグルト200g、加糖ヨーグルト1個のいずれか１つを摂取出来ると良いですね。

昼食 A　ご飯（白米、雑穀ご飯など）

B　鶏肉の梅酒煮

① 鶏もも肉2枚を1口大に切り梅酒100ccと水100cc醤油大さじ2杯
梅酒の梅があれば3～4個を鍋に入れる

② カリフラワーを一口大、赤ピーマンがあれば千切りを鍋に①と一緒に煮込む。
水分が無くなったら出来上がり。

③ 仕上げにとろけるチーズがあれば上にのせてとけたらお召し上がり下さい。

C　野菜のミートソース煮

① 茄子、玉葱、人参、じゃが芋を一口大に切り軽く油で炒める。
ミートソース缶1缶を①と共に鍋に入れて煮込む。

E　ザーサイスープ

① 味付けザーサイ、白菜、人参を千切りにして
中華だし、塩、コショウで味をととのえます。

ザーサイは、瓶で売っている味付けザーサイをお勧めします。ザーサイの量は、お好みで辛味がお好きな方は多めに入れてください。白菜、ニラが合いますよ。

夕食

A　ご飯（白米、雑穀ご飯など）

B　さばカレー香り焼き

① さばの切り身に塩、コショウを軽く振り小麦粉にカレー粉をまぜ,さばに付けて
フライパンに油を引き、弱火で焼きます。

C　きんぴらごぼう

① ごぼうと人参の千切り（きんぴら用で切ったパックでもOK）をごま油で炒めます。
② 和風だし、砂糖、みりん各大さじ1、醤油大さじ2を入れて汁気が無くなるまで炒めます。
③ 最後に白ごま入れて出来上がり。

D　とうがんの味噌汁

① とうがんは種を取り、緑の皮をむきます。白い部分をいちょう切りにします。
② 鍋に水、だし、とうがんを入れてとうがんが半分透明になってきたら味噌を入れます。
（油揚げ、ねぎみじん切りを入れても美味しいです。）

冬瓜の実は、夏に旬を迎える野菜です。
保存性に優れており、夏に収穫を迎えても半年ほど保存
出来ます。（切らないで丸ごとです）
初冬に軟らかく煮た冬瓜を食べていたことから冬瓜と呼
ばれるようになったとも言われています。

・種を取った後の周りの白い部分も柔らかくて
美味しく食べられますよ。

また来週お会いしましょう