

今日何食べる～(時短メニュー)



朝食

A バターロール2個

- ① ジャム、バター等好きなものを塗り、トマト、胡瓜があれば挟んでもOKです。

B レタスのスープ

- ① レタスは2枚をざく切りにします。インゲン、玉葱、人参は千切りにします。
- ② 鍋に水を入れ野菜が柔らかくなったら塩、胡椒、コンソメで味を整え、最後にレタスを入れて一煮立ちしたら出来上がりです。
卵を入れてかき玉風にしても良いですね。



C 肉団子のケチャップ煮

- ① 肉団子は市販の肉団子でもOKです。
- ② 手作りであれば、挽肉60gに玉葱のみじん切りとつなぎに卵と小麦粉を少しいれて塩、胡椒をし、粘り気が出るまで練って団子にします。
鍋に水とコンソメを入れて沸騰したらその中に肉団子を入れ少し煮てたら、その中にケチャップとウスターソースを入れてさらに煮ます。
キャベツ、玉葱を電子レンジで少し柔らかくしておき、最後に鍋に入れて一煮立ちさせて出来上がりです。

F 乳製品(牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料)



昼食 A ご飯(白米、雑穀ご飯など)

B 生揚げの肉詰め

- ① 豚挽肉に卵と玉葱みじん切り、片栗粉を入れてよく練ります。
- ② 生揚げ1枚を半分に切り、豆腐の部分に包丁で切れ目を入れて①を切れ目の中に詰めます。
- ③ 鍋にだし汁、醤油とみりんを同量入れます。砂糖を少し入れて煮立てたら②を入れ落とし蓋(アルミ箔でもOK)をして煮ます。煮汁と共にこんにゃく、人参、インゲンも共に煮ると野菜も摂れます。



C 白菜の炒め煮

- ① 白菜はざく切り、人参斜めの薄切り、竹の子も薄切り、むきえび(冷凍でOK)を油で炒める。
- ② 野菜を炒めたら醤油を入れ、塩少々で味を調え最後にごま油を少しいれて再度炒めます。

E ブロッコリーのおかか和え

- ① ブロッコリーは、小房に分けて電子レンジで4~5分加熱し塩、コショウをします。
- ② おかかを混ぜて出来上がりですが、オリーブオイルで赤唐辛子の輪切りを少し入れ、炒めて香りがたったら①にかけても美味しいです。

生揚げの肉詰めは、高野豆腐でも代用できます。
高野豆腐を水で戻し、よく絞ってから斜め三角に切り包丁で切れ目を入れ、中に挽肉を詰めます。

夕食

A ご飯(白米、雑穀ご飯など)

B 味噌汁

- ① 小松菜、もやしを具にして味噌汁を作ります。具は冷蔵庫に残った野菜何でも入れて下さい。

C 大豆梅肉煮

- ① 茹で大豆大さじ2杯、人参、大根、インゲンは茹で大豆と同じ大きさのさいころ状に切ります。
だし汁で茹で大豆と野菜を煮て野菜が柔らかくなったら、醤油、砂糖、梅干し1個(種を取り包丁でたたいてペースト状にしたもの)を一緒に入れて煮込みます。
(梅干しは市販品でペースト状になった物で代用出来ます。(練り梅など))

D 牛乳かヨーグルト



味噌汁の具は2種類で調理することが多いようですが、具沢山で調理すると盛り付けた時に汁の量が減り自然と減塩となります。
減塩味噌、薄味の味噌汁ではなく、具沢山の味噌汁で野菜を沢山食べられます。冷蔵庫の野菜も残らないですよ。



また来週会いましょう

