

今日何食べる～(時短メニュー)



朝食

A アボカドとソーセージサンド

- ① ロールパン2個を、それぞれ包丁で縦に切れ目を入れ、バターを塗ります。
- ② 細かく切ったアボカド 1/4個とトマトをお好みのドレッシングで和えます。
ロールパンに、レタス、その上に②を乗せてはさみます。
もう1個のロールパンは、キャベツを千切りにして油で軽く炒め、ウインナーもケチャップで炒めてロールパンにはさみます。(トマトは種を除くと水っぽくなりません。)

B カレースープ

- ① キャベツ、人参、玉葱、ピーマンを、ニンニクと油、カレー粉、コショウを入れて軽く炒めます。
①に1人前、150CCの水とコンソメを入れて煮込み、最後に塩で味を整えます。

C 目玉焼き

- ① 目玉焼きは黄身があまり硬くならないように焼き、付け合わせにアスパラ、人参、コーン缶を炒めます。
(付け合せはMIXベジタブルでも良いですね。)

D グリーンサラダ

- ① サラダの材料は、レタス、水菜、胡瓜、ピーマン、黄ピーマン、玉葱、トマト等、
数種類のお好みの野菜を千切りにし、ドレッシングで和えてお召し上がり下さい。

E 乳製品(牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料)

F 果物



昼食

A ご飯(白米、雑穀ご飯など)

B 魚の南蛮漬け焼き

- ① 玉葱のスライス、人参とピーマンは千切り、魚(鱈、鮭、鰹の三枚おろし等)を1口大に切ります。
- ② 冷やし中華の素を規定量に薄め、火にかけて温めたら、その中に①の野菜を入れ火を止めます。
- ③ 魚は片栗粉(又は小麦粉)を薄くまぶし、フライパンでカリカリに焼きます。(油で揚げても良い)魚が熱いうちに②のタレの中に入れて冷やします。



南蛮漬けは、冷やし中華の素を使うと簡単にできます。
お好みで唐辛子を入れても良いですね。魚はカリカリに調理した方が美味しいです。
タレを手作りする場合は、酢:砂糖:醤油を3:2:1で出来ます。

C 蒸し茄子の醤油かけ

- ① 茄子は、へたを取り皮をむき、回し切り(1口大)に切ります。
耐熱皿に水を少し入れ、茄子を入れてラップをふわっとかけ600wで2分加熱します。(様子を見て下さい)
出来たてはとても熱いのでやけどに注意してください。
少し冷めたら水気を絞り、だし醤油(規定量で薄めたもの)に浸し、冷蔵庫で冷やしてからお召し上がり下さい。
(生姜、辛しを入れても美味しいです。)

D ほうれん草のスープ

- ① 鍋に1人前150mlの水を入れ、コンソメを入れます。
沸騰したら2cm位に切ったほうれん草(冷凍でも良い)を入れて塩で味を調え、仕上げにネギのみじん切りを入れ、一煮立ちしたら出来上がりです。

夕食

A ご飯(白米、雑穀ご飯など)

B 味噌汁

- ① 油揚げ、白菜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 鶏肉の味噌漬け焼き

- ① 味噌だれは、味噌:みりんを2:1で混ぜます。
② 鶏肉又は豚肉を①に1~2時間つけ込みます。
③ 味噌だれを少し取り除き、フライパンに油をひき中火でじっくり焼きます。
④ 付け合わせは、キャベツ、人参、もやしなどの野菜炒めを添えましょう。



B ハムとブロッコリーの炒め物

- ① 1人前ハム2枚を十字に切り4等分し、ブロッコリー、黄、赤のパプリカを太めの千切り、玉葱は、櫛形に切りフライパンで酒、塩少々を加え最後に醤油で味付けします。

D オクラのおかか和え

- ① オクラは茹でて輪切りにします。
② ①におかかとエノキ茸の味付け瓶詰めを入れ、和えたら出来上がりです。

・短い間でしたが、ここで一旦お休みを頂きます。
皆様にお役に立てる情報が有りましたら、時々掲載いたします。

