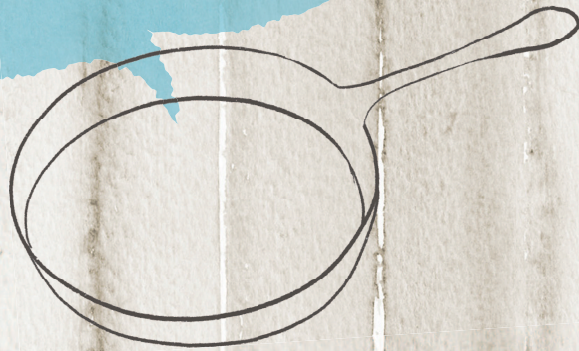


1日 **2**人

800円で
くらす献立表

..... 1ヶ月分

かんたん、おいしい食事は
元気のみなもと



グリーンコープ生活協同組合連合会

献立集発行にあたって

グリーンコープでは、2006年から生活再生相談室を立ち上げ、多重債務や生活困窮により家計が立ち行かなくなった相談者の皆さんの家計相談を続けてきました。2015年からは国の生活困窮者自立支援制度の家計改善支援事業を自治体から受託し、家計に課題を抱える相談者の皆さんに家計の現状をお聞きし、家計収支が成り立つように改善策を共に考え、支援を続けています。

家計に占める食費は生活スタイルによって様々です。たくさん掛かる人からあまりに少なすぎて、これで大丈夫なのかと心配になる人までいます。食べることは大切な楽しみの一つであり、健康の問題からも、ないがしろに出来ないものです。

2018年度の厚生労働省社会福祉推進事業の「高齢者の家計改善支援ツールの開発」の検討の中で、弁当購入で済ませるために食費がかさみがちの人や、調理をしていないためにきちんと食事がとれない人などの様子がみえました。中には、高齢や障がいなどのために、複雑な調理は難しい方も見受けられます。そのような状況の方にも、安い材料費で簡単で美味しいレシピをご紹介できればと相談しました。

そこで、グリーンコープ生協ふくおかの組合員にレシピを募集し、集まったレシピを、グリーンコープのワーカーズキッチンで1ヶ月分の献立にして、「1日2人800円でくらす1ヶ月分の献立集」を発行することになりました。材料費は、量販店の販売価格を参考にしています。簡単で美味しい食事で、材料は使い回しが基本です。

支援の現場で、大いに役立てていただければ幸いです。

2019年3月

高齢者の家計改善支援ツールの開発委員会
委員長 行岡みち子

1日2人800円でくらす1ヶ月分の献立一覧

※各献立の作り方の掲載ページ（頁）は表の右端に案内しています。

日	1食目の献立	2食目の献立	頁
1	ピザトースト きな粉ミルクスープ	白菜とさば味付缶の煮物 厚揚げのじりじり焼き	5
2	ひっぱりうどん（納豆・ツナ）	豚肉と野菜のみそ炒め 小松菜のスープ	7
3	やっこ丼 キャベツのみそ汁	貝たくさんオムレツ キャベツのサラダ	9
4	トースト目玉焼きのせ トマトスープ	塩さば 小松菜の煮びたし	11
5	魚味付缶のみぞれ煮 豆腐とうす揚げのみそ汁	ゆで鶏ムネ肉でチキンカレー キャベツのザワークラウト風サ ラダ	13
6	うす揚げとほうれん草入りとろみ うどん のりたまおにぎり	ゆで鶏ムネ肉の照り焼き ほうれん草のスープ	15
7	豚肉のしょうが焼き わかめのみそ汁	豆腐ステーキ ひじきの煮物	17
8	ひじきのませごはん キャベツとにんじんの浅漬 たまごのお吸い物	豚肉と野菜のポン酢炒め キャベツとにんじんの浅漬	19
9	即席ラーメンのゆでもやしのせ	3色飯 キャベツのみそ汁	21
10	あじの開き ほうれん草のおひたし	納豆オムレツ もやしのポン酢あえ	23
11	ぶっかけうどん わかめおにぎり	鶏そぼろごはん 小松菜のみそ汁	25
12	鶏そぼろおにぎり 大根のみそ汁	魚肉ソーセージとキャベツのソー ス炒め 大根の昆布あえ	27
13	たまごサンドイッチ 野菜スープ	カニかまの天ぷらと玉ねぎのかき 揚げ わかめのお吸い物	29
14	お好み焼き（豚玉） ゆかりのおにぎり	貝たくさん豚汁 キャベツの浅漬 ふりかけごはん	31

日	1 食目の献立	2 食目の献立	頁
15	和風パスタ	3色納豆丼 豆腐のみそ汁	33
16	スープ餃子 たまごチャーハン	蒸ししゃぶ 冷やっこ	35
17	あんかけ焼きそば 野菜スープ	スコップコロケ	37
18	食パンでホットドック コーン入りミルクスープ	甘辛ちくわ丼 きゅうりとわかめの酢の物	39
19	手巻き寿司 わかめのお吸い物	塩さばフライ 豆腐とうす揚げのみそ汁	41
20	焼きそばめし	鶏つくね うす揚げとキャベツのたまごとじ	43
21	炊き込みチキンライス 玉ねぎのスープ	ちらし寿司 豆腐のお吸い物	45
22	焼肉 わかめのみそ汁	納豆パスタ 野菜サラダ	47
23	鶏ミンチで親子丼 大根のみそ汁	もやしと鶏ミンチの炒め物 小松菜のみそ汁	49
24	ウインナーロールキャベツ グリーンサラダ	うす揚げの袋煮 小松菜のおひたし	51
25	いなりずし たまごのお吸い物	焼きうどん	53
26	ウインナーエッグ さつま揚げともやしのみそ汁	ドライカレー 大根サラダ	55
27	カレーうどん	マーボー豆腐丼 大根のみそ汁	57
28	もやし入りつくね焼き ほうれん草のナムル	鶏ミンチそぼろ入りビビンバ わかめのスープ	59
29	納豆トースト にんじんのみそミルクスープ	こんにゃくのステーキ 大根のおかかあえ	61
30	カニかまトースト 豆腐サラダ	もやしのたまごあんかけ ピーマンとさつま揚げの炒め物	63
31	カニかま入りうどん雑炊	赤魚の塩焼き 小松菜としめじのおひたし	65

手間が大変と思って、コンビニでお弁当や総菜を買うと、結構なお値段がしませんか？それって誰かに作ってもらった手間賃が入っているからです。

自分で作ると手間はかかるけど、安く作れます。慣れてくればもっと簡単に作れるようになりますよ。そして何より自分の好みの味付けができるので、どれを食べても同じ味ということもありません。

ちょっとだけ頑張って1か月作ってみませんか？



ワーカーズズキッチン一同

～^{こんだてしゅう}献立集について～

*^{みひら}見開きで1日分(2食分)の^{こんだて}献立の^{しょうかい}レシピを紹介しています。

*「^{ざいりょう}おまな材料」には、^{きほんてき}基本的な^{ちょうみりょういがい}調味料以外の^{ざいりょう}材料と、それぞれの^{ざいりょう}材料の2人分の^{めやす}目安の^{ぶんりょう}分量を^{けいさい}掲載しています。

*^{ざいりょう}基本的な調味料(砂糖・^{さとう}塩・^{しお}醤油・^{しょうゆ}みそ・^{しょくす}食酢・^{りょうりしゅ}みりん・^{りょうりしゅ}料理酒・^{しお}塩こしょう・^{あぶら}ウスターソース・^{あぶら}ケチャップ・^{あぶら}マヨネーズ・^{あぶら}油などは、「^{つく}作りかた」で、^{なに}何をどれくらい^{つか}使うかを^{せつめい}説明しています。

*^{ざいりょう}材料はできるだけ^{つか}使い回しが^{まわ}できるように、^{つく}作った^{りょうり}料理(途中で^と取り分けたもの)を^わ翌日に^{よくじつ}使えるようにしています。

*^{ぶんりょう}分量や^{あじつけ}味付は^{めやす}目安です。お好みで^{この}調整して^{ちょうせい}ください。

1 日目

ピザトースト きな粉ミルクスープ

おもな材料

<small>しょく</small> 食パン	<small>まい</small> 2枚
<small>たま</small> 玉ねぎ	<small>こ</small> 1/2個
ベーコン	<small>まい</small> 2枚
<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	2カップ
<small>こ</small> きな粉	<small>てきりょう</small> 適量



作りかた

ピザトースト

- ① 食パンにケチャップをぬって、うす切りの玉ねぎと1センチの長さに切ったベーコンをちらしマヨネーズをかけ、オーブントースターの天板にのせて、5~8分ほど焼く。

きな粉ミルクスープ

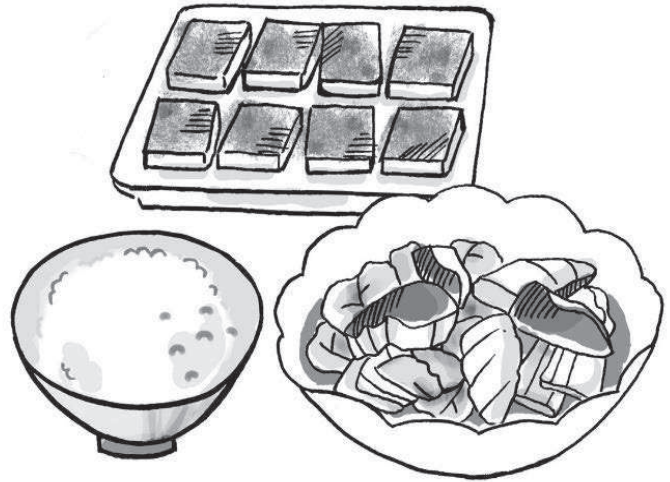
- ① 牛乳にきな粉をまぜ、そのままあるいは電子レンジであたためる。

はくさい あじつけかん にもの
白菜とさば味付缶の煮物

あつあ や
厚揚げのじりじり焼き ごはん

おもな材料

はくさい 白菜	まい 4枚
あじつけかん さば味付缶	かん 1缶
あつあ 厚揚げ	1パック



作りかた

白菜とさば味付缶の煮物

- ① 白菜は、葉とくきに分け食べやすい大きさに切る。さば味付缶は、さばと煮汁に分け、さばの身は少しほぐす。
- ② 鍋に白菜のくきをしいて、煮汁を入れフタをして、弱火にかける。白菜が煮えて水が出てきたら、フタを取り、さばと白菜の葉を加えて煮る。味をみてたりないときは醤油でととのえる。

厚揚げのじりじり焼き

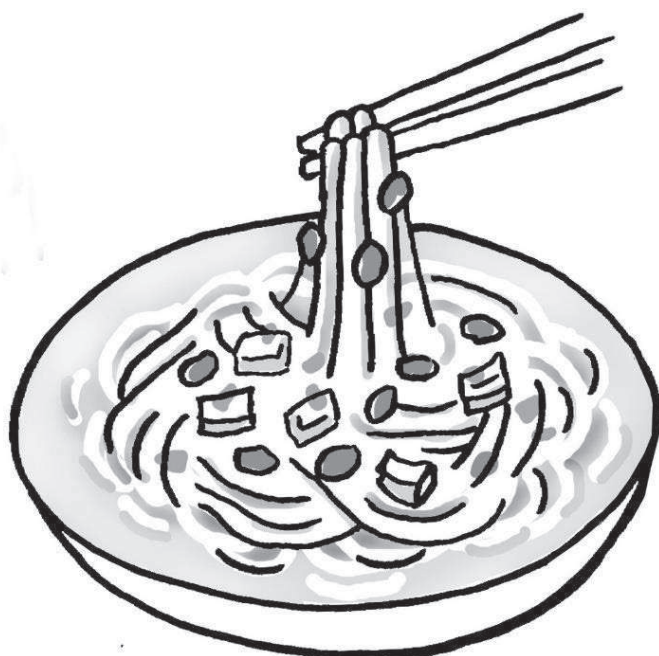
- ① 厚揚げは縦半分に切って、それぞれ1センチの幅に切る。
- ② フライパンに油（少々）を熱して、①の厚揚げを入れて、表面に焼き目をつけるように焼き、醤油をたらしてからめる。
（しょうがのすりおろしを加えてもOK。）

2日目

ひっぱりうどん (納豆・ツナ)

おもな材料

ゆでうどん	2玉
納豆	2パック
ツナ缶	1缶
小ねぎ	少々
青しそ	少々



作りかた

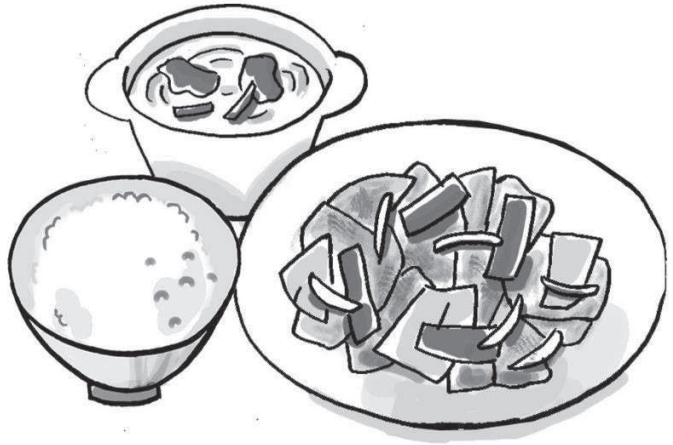
ひっぱりうどん

- ① ふっとうしたお湯にザルに入れたゆでうどんを入れて、さっとあたためて器に盛る。
- ② 納豆はたれとまぜあわせて①の器にのせる。ツナものせ、お好みの薬味（小ねぎ、青しそ）をそえる。
- ③ 全体をまぜて食べる。味がたりないときは、醤油やポン酢をたす。

ぶたにく やさい いた
豚肉と野菜のみそ炒め
 こまつな
小松菜のスープ ごはん

おもな材料

ぶたにく 豚肉	100g
キャベツ	4枚 <small>まい</small>
にんじん	1/4本 <small>ほん</small>
もやし	1袋 <small>ぶくろ</small>
こまつな 小松菜	2株 <small>かぶ</small>
たまご	1個 <small>こ</small>
スープの素 <small>もと</small>	適量 <small>てきりょう</small>



作りかた

豚肉と野菜のみそ炒め

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。キャベツ（4枚）はざく切り、にんじん（1/4本）は短冊切りにする。
- ② みそ（大さじ2）、砂糖（小さじ2）、醤油（小さじ1）、水（大さじ1）をまぜあわせておく。
- ③ フライパンに油を中火で熱して、豚肉とにんじんを入れて炒める。肉の色が変わったら、キャベツともやしを入れ、さっと炒めたら、②を加えてからめる。こしょうをふってもよい。

小松菜のスープ

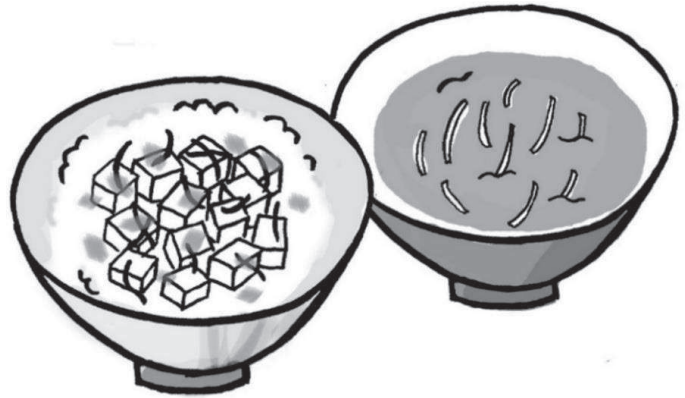
- ① 鍋に水とスープの素（適量）を入れて煮たさせる。
- ② 小松菜（2株）は3センチの長さに切る。
- ③ ①の鍋に②の小松菜を入れて、塩こしょうで味をととのえたら、ときたまご（1個）を回し入れ、たまごが浮いてきたら器に盛る。

3日目

やっこ丼^{どん}
キャベツのみそ汁^{しる}

おもな材料

とうふ	ちょう
豆腐	1丁
あお	まい
青しそ	1枚
かつおパック	1袋 ^{ふくろ}
キャベツ	2枚 ^{まい}
ふんまつ	しょうしょう
粉末だし	少々



作りかた

やっこ丼

- ① 豆腐（1丁）は1センチの角切りにする。ごはんを炊く。
- ② 丼にごはんを入れ、①の豆腐をのせ、千切りの青しそ（1枚）とかつおパック（1袋）をふって、醤油をかける。

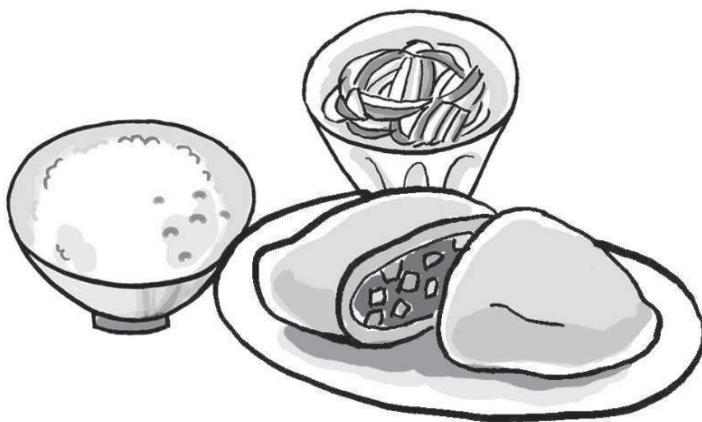
キャベツのみそ汁

- ① キャベツはせん切にする。＊スライサーですると便利
- ② 鍋に水（300cc）と粉末だし（少々）を入れて、①のキャベツを入れて煮る。
- ③ キャベツが煮えたら、みそ（大さじ1）をとかす。
（味がたりないときは醤油少々を加える）

貝くだくさんオムレツ キャベツのサラダ ごはん

おもな材料

たまご	2個 ^こ
とり 鶏ミンチ	100g
バレイショ	1個 ^こ
にんじん	1／3本 ^{ほん}
たま 玉ねぎ	1／2個 ^こ
キャベツ	2枚 ^{まい}



作りかた

貝だくさんオムレツ

- ① 野菜は1センチ角に切る。フライパンに油を熱して、鶏ミンチ（100g）を炒める。色が変わったら野菜を入れて炒めあわせる。
- ② ①に水をひたひたに入れて、野菜がやわらかくなるまで5分ほど煮る。
- ③ フライパンに油を熱して、ときたまご（2個）を流し入れ、②の具を穴あきお玉で適量すくい、よく水気を切って、たまごにのせ、オムレツを作る。
*具がなくなった煮汁は明日のスープにするので残しておく。

キャベツのサラダ

- ① キャベツ（2枚）はスライサーなどでせん切りにする。にんじんもせん切りにして、あわせてボウルに入れる。塩（少々）をふってよくもみ水気をしぼり、マヨネーズであえる。お好みでこしょうをふる。

4 日目

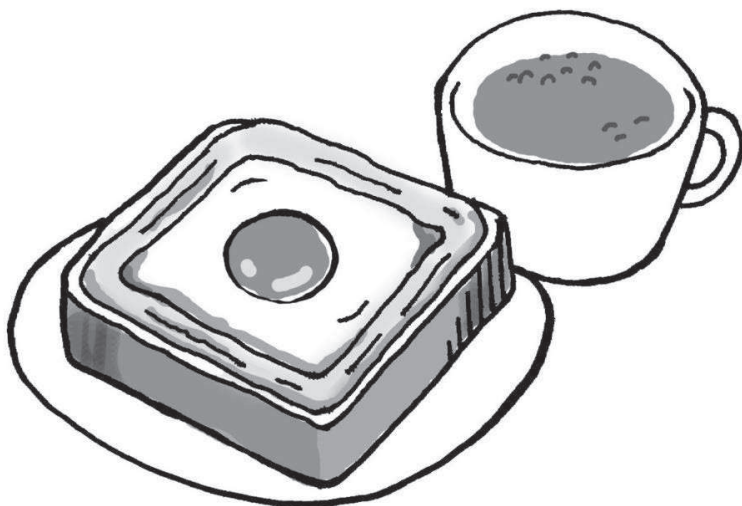
めだまや
トースト目玉焼きのせ
トマトスープ

おもな材料

しよく まい
食パン 2枚

たまご 2個

ぎゅうにゅう
牛乳 1カップ



作りかた

トースト目玉焼きのせ*ラピユタの目玉焼きトースト！

- ① 食パンにマーガリンをぬって、マヨネーズで土手を作るようにまるく入れ、すぐにたまごを割り入れる。
- ② ①をオーブントースターで、たまごが半熟になるまで 3 分ほど焼き、2 分ほどそのままにしておく。

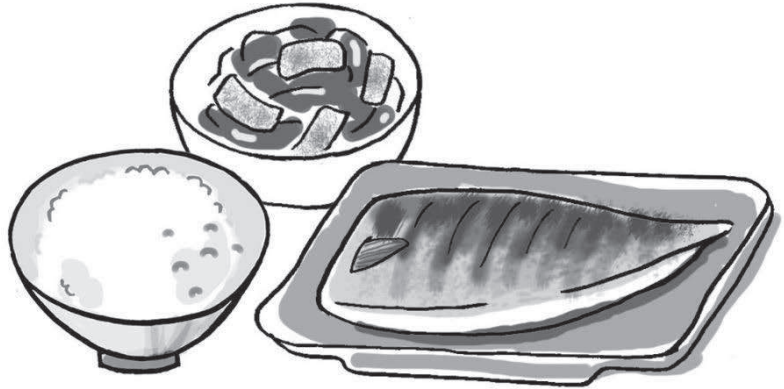
トマトスープ

- ① 昨日の残しておいた煮汁に牛乳（1 カップ）とケチャップ（適量）を入れて味をととのえる。

しお
塩さば
こまつな に
小松菜の煮びたし ごはん

おもな材料

しお 塩さば	きり 2切
こまつな 小松菜	かぶ 2株
あ うす揚げ	まい 2枚



作りかた

塩さば

- ① 塩さばはグリルで焼く。または、フライパンにアルミホイルをしいて熱し、塩さばを入れて両面を焼いてもよい。

小松菜の煮びたし

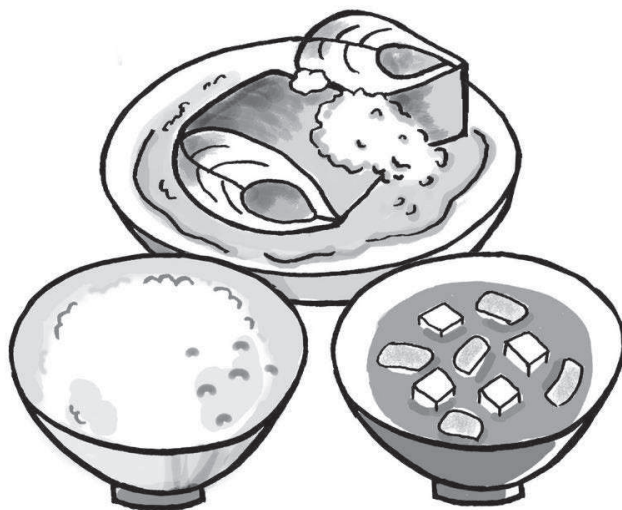
- ① 小松菜は3センチの長さに切る。うす揚げはサッと湯通しして半分に切って、それぞれ5ミリ幅に切る。
- ② 鍋にだし(1カップ)を入れ、醤油(小さじ2)、砂糖(小さじ1)、料理酒(大さじ1)を加えて、①の小松菜とうす揚げも入れて火にかけ煮る。

5日目

さかなあじつけかん に
魚味付缶のみぞれ煮
とうふ あ しる
豆腐とうす揚げのみそ汁 ごはん

おもな材料

さかな あじつけかんづめ	かん
魚の味付缶詰	1缶
だいこん	5センチ
大根	
とうふ	はんちょう
豆腐	半丁
あ	まい
うす揚げ	1枚
こ	しょうしょう
小ねぎ	少々
ふんまつ	しょうしょう
粉末だし	少々



作りかた

魚味付缶のおろし和え

- ① 鍋に魚味付缶（1缶）を煮汁ごと入れ、すりおろした大根（5センチ分）加え、一煮たちさせる。

豆腐とうす揚げの味噌汁

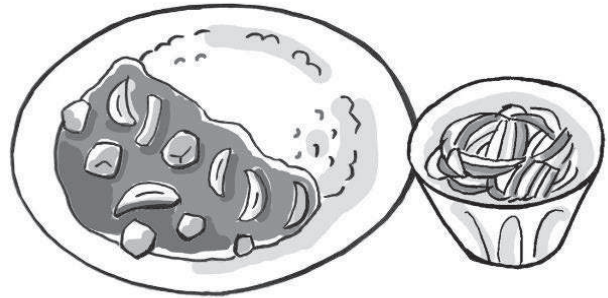
- ① 豆腐（半丁）はサイコロに切る。うす揚げは半分に切って細切りにする。
- ② 鍋に水（300cc）と粉末だし（少々）を入れ、①の豆腐とうす揚げも入れて、あたためる。
- ③ ②の鍋にみそ（大さじ2）をとかし、器に盛り、小口切りの小ねぎをふる。

ゆで鶏^{どり}ムネ肉^{にく}でチキンカレー

キャベツのザワークラウト^{ふう}風サラダ

おもな材料

とりにく 鶏ムネ肉	500g
にんじん	1と1/4本 ^{ほん}
バレイショ	3個 ^こ
たまご 玉ねぎ	1個 ^こ
カレールー	適量 ^{てきりょう}
キャベツ	1/4個 ^こ



作りかた

ゆで鶏ムネ肉のでチキンカレー

- ① 鍋に水をたっぷり入れ、鶏ムネ肉（500g）を入れて火にかける。
- ② ①の鍋がふっとうしたら、そのまま2分ほどゆでて火を止め、さめるまでそのまま置いておく。
- ③ ②がさめたら、半分はあらくほぐす。 残りは明日までとっておく。
- ④ にんじん(1本)は乱切り、バレイショ(3個)はひとくち大に切る。玉ねぎ(1個)は半分に切ってそれぞれ1センチのくし型に切る。
- ⑤ 鍋に③のほぐした鶏肉と④の野菜を入れて鶏肉のゆで汁(半量)を加える。たりないときは水をたして火にかける。 ゆで汁の残り半量は明日のほうれん草のスープに使う。
- ⑥ ⑤の野菜がやわらかくなったら、カレールーを入れてとかす。味をみてたりないときは塩こしょうでととのえる。
- ⑦ 皿にごはんを盛り、カレーをかける。

キャベツのザワークラウト風サラダ

- ① キャベツ(1/4個)はスライサーでせん切りにする。にんじん(1/4本)もせん切りにする。
- ② ①をボウルに入れ塩(少々)を加えてよくもみ、出てきた水気をしっかりとしぼる。
- ③ ②に油(大さじ2)、食酢(小さじ2)、塩こしょうを加えよくまぜる。

6日目 うすあげ^あとほうれん草^{そう}入りとろみうどん のりたまおにぎり

おもな材料

ゆでうどん	たま 2玉
ほうれん草 ^{そう}	たば 1束
うすあげ	まい 2枚
ふんまつ 粉末だし	てきりよう 適量
かたくりこ 片栗粉	おお 大さじ1
のりたまふりかけ	てきりよう 適量



作りかた

うすあげとほうれん草入りとろみうどん

- ① ほうれん草（1束）は下ゆでし、5センチの長さに切る。うすあげは千切りにして、粉末だし（少々）、醤油・砂糖・料理酒（各大さじ1）であまからく煮る。
- ② 鍋に粉末だし（適量）、醤油（大さじ1）、みりん（大さじ1）で、うどんのだしを作り、煮たったら、ゆでうどん（2玉）を入れる。再び煮たったら水溶き片栗粉（水大さじ2+片栗粉大さじ1）を入れてトロミをつける。
- ③ ②のうどんを丼に入れ、①のほうれん草（少々）とうすあげのあまから煮をトッピングし、トロミのついたうどんだしをかける。

のりたまおにぎり

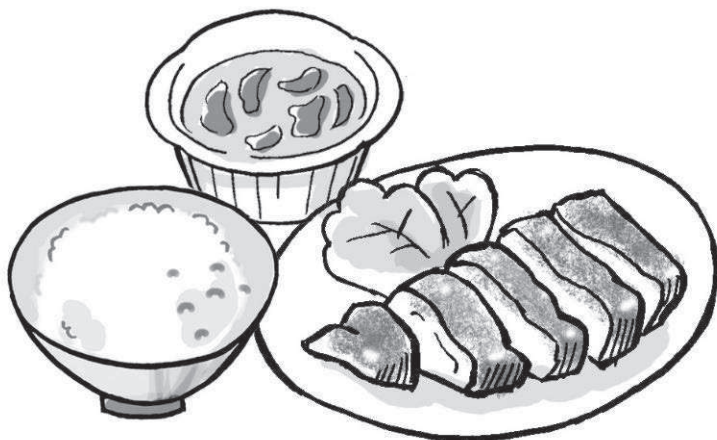
- ① ごはん50gをお好みの形のおにぎりにして、まわりにのりたまふりかけをまぶす。1人2個ずつ合計4つ作る。

ゆで^{どり}鶏^{にく}ムネ肉^ての照り焼き^や
ほうれん草^{そう}のスープ^{かぶ} ごはん

おもな材料

とり^{にく}鶏^{ムネ}肉 250g
ほうれん草^{そう} 1株^{かぶ}

昨日残しておいた
鶏肉を使う



作りかた

ゆでムネ肉の照り焼き

- ① ムネ肉は火が通っているなので、フライパンを強火で熱して、油（少々）を入れて、ムネ肉の表面に焼色をつける。
- ② 火を弱めて、醤油・砂糖・みりん（各大さじ2ほど）を入れて、煮からめる。切り分けて皿に盛る。
（丼にしてもOK）

ほうれん草のスープ

- ① 昨日の鶏のゆで汁に、ゆでて5センチの長さに切ったほうれん草を入れ、醤油（少々）、塩こしょうで味をととのえる。
（みそ汁にしてもよい）

7日目

ぶたにく
豚肉のしょうがや焼き
しる
わかめのみそ汁 ごはん

おもな材料

<small>ぶた</small> 豚スライス肉	200g
しょうが	<small>かけ</small> 1片
キャベツ	<small>まい</small> 2枚
<small>かんそう</small> 乾燥わかめ	<small>しょうしょう</small> 少々
<small>こ</small> 小ねぎ	<small>しょうしょう</small> 少々
<small>ふんまつ</small> 粉末だし	<small>てきりよう</small> 適量



作りかた

豚肉のしょうが焼き

- ① 醤油・料理酒（各大さじ2）としょうがのすりおろし（1片分）をまぜあわせ、食べやすい大きさに切った豚肉を1時間から半日ほどつけこむ。
- ② フライパンに油（小さじ2）を熱して、①の豚肉をつけ汁ごと入れて、つけ汁をからめるように炒める。つけ汁が肉にからまったら、千切りのキャベツをしいた皿に盛りつける。
（濃い味つけなので、お好みでみりんなどを入れてもOK）

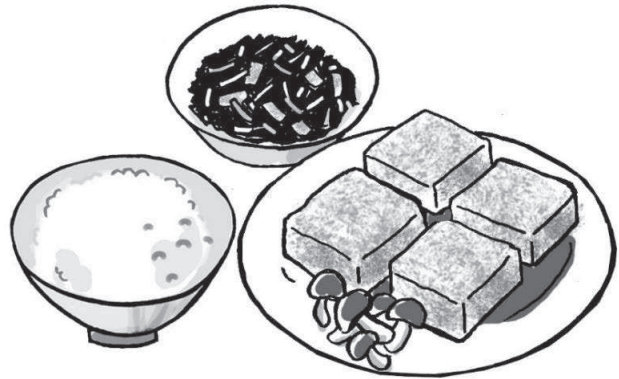
わかめのみそ汁

- ① 鍋に320ccの水と粉末だし（適量）を入れて火にかけ、ふっとうしたらみそ（大さじ2）をとき、乾燥わかめひとつまみ入れ、ふっとう直前に火を止め、小口切り的小ねぎ（少々）をふる。

とうふ
豆腐ステーキ
にもの
ひじきの煮物 ごはん

おもな材料

もめん豆腐	1 / 2 丁
ぶなしめじ	1 / 2 パック
乾燥ひじき	10g
にんじん	1 / 4 本
うす揚げ	1 枚
粉末だし	適量
小麦粉	適量



作りかた

豆腐ステーキ

- ① もめん豆腐（1 / 2 丁）は皿などでおもしをして、20分ほど水切りをする。
- ② ①の豆腐を4つに切って、小麦粉をうすくまぶす。
- ③ フライパンに油（大さじ1）を熱して、小房に分けたぶなしめじを入れてサッと炒め、塩こしょうをふって皿に盛る。次に②の豆腐を入れて、焼き目をつけるように両面を焼く。
- ④ ③に砂糖（小さじ1）と醤油（小さじ2）を入れて豆腐にからめ、ぶなしめじの皿に盛る。

ひじきの煮物

- ① ひじきはたっぷりの水を入れたボウルに入れて、20～30分つけて戻す。
- ② フライパンに油（小さじ1）を中火で熱して、細切りのにんじん、ザルに上げて水気を切ったひじき（長ひじきの場合は2センチの長さにかざむ）、うす揚げを入れて炒める。
- ③ ②に水をひたひたに入れて、粉末だし（適量）、醤油（大さじ1）、砂糖（小さじ2）、料理酒（大さじ1）を加えて、10分ほど煮汁が少なくなるまで煮る。

ひじきの煮物は常備菜にもなるので、作っておくと便利です。

8日目

ひじきのまぜごはん
キャベツとにんじんの^{あさづけ}浅漬
たまごの^{すもの}お吸い物

主な材料

キャベツ ^{まい} 2枚
にんじん ^{しょうしょう} 少々
たまご ^こ 1個
小ねぎ ^{しょうしょう} 少々
粉末だし ^{てきりょう} 適量



作りかた

ひじきのまぜごはん

- ① 炊きたてのごはんに、昨日作っておいたひじきの煮物をあたたためて、適量まぜる。
- ② ①を茶碗に盛り、小口切りの小ねぎをふる。

キャベツとにんじんの浅漬

- ① キャベツ（2枚）はざく切りにする。にんじん（少々）はせん切りにする。
- ② ①に塩少々と粉末だしをふって、水が出るまでしっかりませ、おもしろをして1時間～半日つけこむ。
- ③ ②の水気をしぼって器に盛る。

たまごのお吸い物

- ① 鍋に320ccの水と粉末だし(適量)を入れて火にかけ、ふっとうしたら、醤油(小さじ 1/2)を入れ、小口切りの小ねぎ(少々)を入れたときたまごを回し入れ、たまごが浮いてきたらお椀に盛る。

豚肉と野菜のポン酢炒め ごはん
キャベツとにんじんの浅漬(1食目の残り)

おもな材料

豚肉スライス	200g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/3本
小松菜	1株
ポン酢	大さじ3



作りかた

豚肉と野菜のポン酢炒め

- ① 豚肉(200g)は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ(1個)は1センチ幅に切る。にんじん(1/3本)は短冊切りにする。小松菜は3センチの長さに切る。
- ② フライパンに油(大さじ1)を熱して、豚肉、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ ②の豚肉の色が変わったら、小松菜も入れて炒めあわせ、ポン酢(大さじ3)を加えて味つける。味をみてたりないときは、塩こしょうでととのえる。

9日目

そくせき
即席ラーメンのゆでもやしのせ

おもな材料

そくせき
即席ラーメン 2袋^{ふくろ}
もやし 1袋^{ふくろ}



作りかた

即席ラーメンのゆでもやしのせ

- ① ふっとうしたお湯に、もやしを入れてサッとゆで、水気を切る。
- ② 即席ラーメンは表示通りに作り、①のもやしをのせる。

♡知恵袋♡

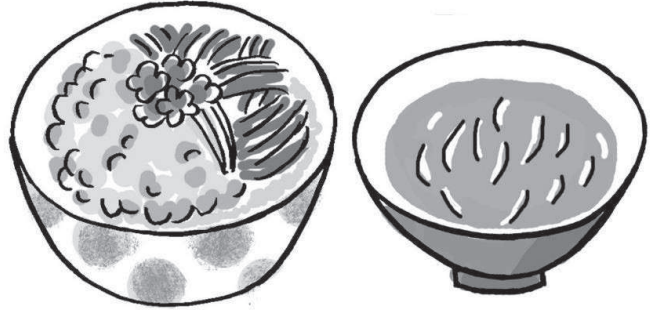
だしは基本的に粉末だしを使っています。煮物などの味つけは麺つゆにすると便利です。

みそ汁の作り方は、鍋に水 320 ccと粉末だし（小さじ1）を入れて、具材に火が通ったらみそ（大さじ2）をとき、ふっとう直前に火を止め、お好みで小口切りの小ねぎをふる。

しよくめし
3色飯
しる
キャベツのみそ汁

おもな材料

たまご	2個
かいわれ大根 <small>だいこん</small>	1パック
にんじん	1／3本 <small>ほん</small>
キャベツ	2枚 <small>まい</small>
ふんまつ 粉末だし	適量 <small>てきりよう</small>



作りかた

3色飯

- ① 醤油飯を作る。お米（2合）を洗って水気を切り炊飯器に入れる。醤油（大さじ2）、料理酒（大さじ1）を入れて、水を2合の目盛りまで入れて普通に炊く。
- ② フライパンに油（小さじ1）を熱して、塩・砂糖（各少々）を加えたときたまご（2個分）を入れて、いりたまごを作る。
- ③ 細切りしたにんじん、根元を切り落としたかいわれ大根は、ふっとうしたお湯に塩（少々）を入れて、さっとゆでておく。
- ④ ②のごはんが炊けたら、丼に盛り、②のいりたまご、③のにんじんとかいわれ大根をいろどりよくのせる。

キャベツのみそ汁

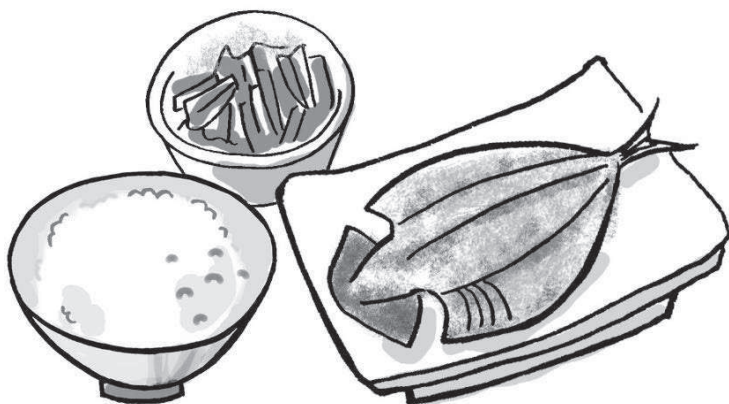
- ② キャベツはスライサーで千切りにする。
- ③ 鍋に320ccの水と粉末だし（適量）、①のキャベツを入れて火にかける。
- ③ ②のキャベツがしんなりしたら、みそ（大さじ2）をとき、ふっとう直前に火を止め、器に盛る。

10 日目

あじの開き
ほうれん草のおひたし ごはん

おもな材料

あじの開き	2尾
ほうれん草	1/2袋
かつおパック	1袋
めん 麵つゆ	おお 大さじ2



作りかた

あじの開き

- ① フライパンにアルミホイルをしいて熱し、あじの開きを入れて両面を焼く。

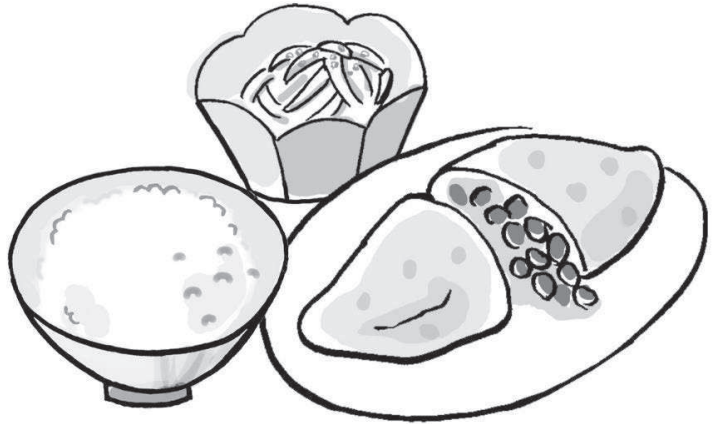
ほうれん草のおひたし

- ① ほうれん草は根元をよく洗って、下ゆでする。
- ④ ①のほうれん草は水気をしぼり、3センチの長さに切る。
- ⑤ ②のほうれん草をボウルに入れ、麵つゆ（大さじ2）とかつおパック（1袋）をまぜる。

なっとう
納豆オムレツ
す
もやしのポン酢あえ ごはん

おもな材料

たまご	こ 2個
なっとう 納豆	1パック
こ 小ねぎ	てきりょう 適量
もやし	ふくろ 1袋
すりごま	てきりょう 適量
ポン酢	てきりょう 適量



作りかた

納豆オムレツ

- ① ボウルにたまご（2個）を割り入れ、納豆の添付のたれを入れてよくまぜる。
- ② ①に納豆（1パック）と小口切りの小ねぎ（適量）を入れて、よくまぜる。
- ③ フライパンに油（大さじ1）を熱して、②の卵液を流し入れる。
- ④ 大きくかきまぜたら、フライ返してオムレツの形にととのえ、皿に盛る。

もやしのポン酢あえ

- ① もやしはふっとうしたお湯でサッとゆで、水気をしぼり、ポン酢をまぜる。すりごま（適量）をまぜてもよい。

11 日目

ぶっかけうどん わかめおにぎり

おもな材料

ゆでうどん

めん
麵つゆ

だいこん
大根

こ
小ねぎ

たまご

わかめごはんの素

しょうが

たま
2玉

てきりよう
適量

てきりよう
適量

てきりよう
適量

こ
2個

てきりよう
適量

しょうしょう
少々



作りかた

ぶっかけうどん

① ゆでうどんはふっとうしたお湯でゆで、さっと湯通しする。

*夏なら氷水でしめてもOK。

② ①のうどんを丼に入れ、大根おろし（適量）と小口切りの小ねぎ（適量）をたっぷりのせ、なまたまごか温泉たまごをトッピングし、麵つゆをかける。好みでおろししょうが（少々）をのせてもOK。

*温泉たまごの作り方

ふっとうしたお湯1リットル（1000cc）に1カップの水を入れて、常温に戻したたまごを13～15分つける。

わかめおにぎり

① 炊きたてのごはん（茶碗2杯分）に、わかめごはんの素（適量）をまぜて、おにぎりを4つ作る。

とり
鶏そぼろごはん
こまつな
小松菜のみそ汁

おもな材料

とり
鶏ミンチ 300g
しょうが 1片 かけ
こまつな
小松菜 2株 かぶ



作りかた

鶏そぼろごはん

- ① 鍋に鶏ミンチ (300g)、料理酒 (大さじ3)、砂糖 (大さじ3)、醤油 (大さじ2)、しょうがのすりおろし (1片分) を入れてよくまぜる。
- ② ①の鍋を中火にかけ、さいばし5~6本でたえずまぜながら、煮汁がなくなるまで煮る。
*鶏そぼろは、明日の「鶏そぼろおにぎり」に使うので残しておく。
- ③ 小松菜 (2株) は、さっと塩ゆでし3センチの長さに切る。
- ④ 丼にごはんを入れ、そぼろをごはん全体にかけて、③の小松菜 (少々) をそえる。
*ゆでた小松菜は少し残して、明日の「鶏そぼろおにぎり」に使う。

小松菜のみそ汁

- ① 鍋に320ccの水と粉末だしを入れて中火にかける。煮たったらゆでた小松菜を入れ、みそをとかし、ふっとう直前に火を止める。

12 日目

とり
鶏そぼろおにぎり
だいこん しる
大根のみそ汁

おもな材料

とり
鶏そぼろ

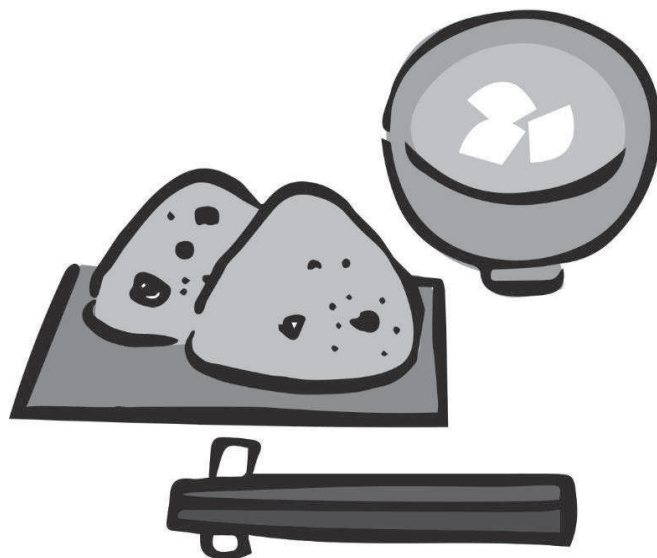
昨日の鶏そぼろの残り

こまつな
小松菜

昨日の残り

だいこん
大根

2 センチ



作りかた

鶏そぼろおにぎり

- ① 炊きたてのごはんに鶏そぼろと、きざんだ小松菜（少々・昨日の残り）をまぜて、おにぎりにする。

大根のみそ汁

- ① 大根（2センチ分）は皮をむき、いちょうのうす切りにする。
- ② 鍋に水320ccと①の大根、粉末だしを入れて火にかける。
- ③ ②の大根がやわらかくなったら、みそをとき入れ、ふっとう直前に火を止める。

ぎょにく いた
魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め
 だいこん こんぶ
大根の昆布あえ ごはん

おもな材料

ぎょにく 魚肉ソーセージ	しょう ほん 小 2本
キャベツ	まい 4枚
めん 麺つゆ	おお 大さじ1
だいこん 大根	2センチ
こんぶ つくだに 昆布の佃煮	てきりょう 適量



作りかた

魚肉ソーセージとキャベツの炒め物

- ① 魚肉ソーセージ（小2本）は、ななめうす切りにする。キャベツ（4枚）はざく切りにする。
- ② フライパンにマヨネーズ（大さじ1）と①の魚肉ソーセージ、キャベツを入れて火にかけ、炒める。
- ③ 麺つゆ（大さじ1）で味をつけて皿に盛り、マヨネーズ（少々）をかける。

大根の昆布あえ

- ① 大根（2センチ）はいちちょうのうす切りにして、昆布の佃煮（適量）とあえる。

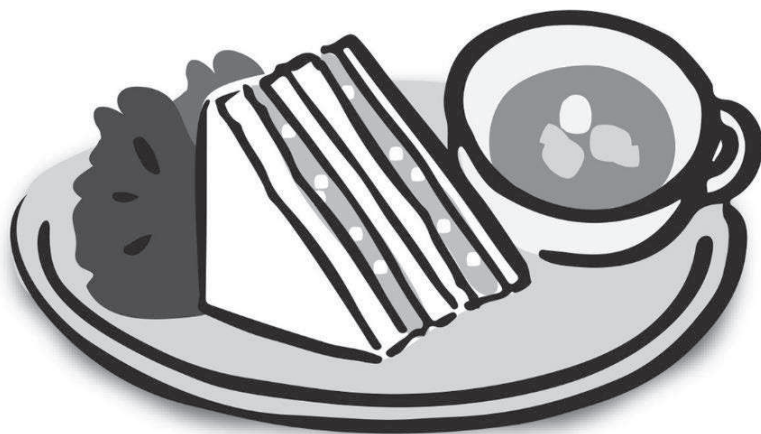
13 日目

たまごサンドイッチ

やさい 野菜スープ

おもな材料

たまご 2個
しょうく 食パン 4枚
レタス 適量
スープの素 適量
この お好みのやさい野菜



冷蔵庫に残っているものでOK!

作りかた

たまごサンドイッチ

- ① たまご（2個）は、ゆでたまごにして細かくきざみ、マヨネーズ（大さじ2）であえる。
- ② 1センチの厚さの食パン4枚を軽くトーストし、マーガリンをぬって、①のたまごマヨネーズ（1/2量）をはさむ。
＊お好みでレタスをはさんでもOK。
- ③ ②を半分に切る。

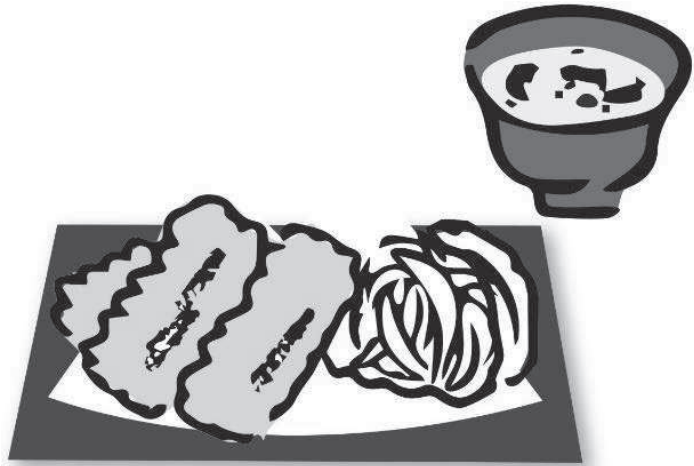
野菜スープ…キャベツ、大根、にんじん、バレイショなどでOK

- ① 鍋に水2カップとスープの素（適量）、きざんだお好みの野菜を入れて火にかける。
- ② ①がふっとうしてアクが出てきたら取りのぞき、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 塩こしょうで味をととのえる。

てん たま あ
カニかまの天ぷらと玉ねぎのかき揚げ
す もの
わかめのお吸い物 ごはん

おもな材料

カニかま	1袋	ふくろ
たま 玉ねぎ	1個	こ
かんそう 乾燥わかめ	適量	てきりよう
こ 小ねぎ	1本	ほん
こむぎこ 小麦粉	1カップ	
ふんまつ 粉末だし	適量	てきりよう



作りかた

カニかまの天ぷらと玉ねぎのかき揚げ

- ① 小麦粉（1カップ）に塩（少々）と水（50cc）を入れて、サッとまぜる。まだ粉っぽさがあってもOK。
- ② 半分に切ったカニかまを①の天ぷら衣をつけて、180度に熱した油でからりと揚げる。
- ③ カニかまを全部揚げたら、残った天ぷら衣に、1センチの幅に切った玉ねぎ（1個）を入れて、よくまぜて、お玉半分ほどすくって、180度に熱した揚げ油で3分ほど、からりと揚げる。
*出てきた天かすは、明日のお好み焼きにとっておく。

わかめのお吸い物

- ② 鍋に水（320cc）と粉末だし、醤油（小さじ1/2）を入れて煮たせる。
- ④ ①の味をみてたりないときは塩でととのえて、小口に切った小ねぎ（1本）と乾燥わかめ（適量）入れる。わかめが戻れば、できあがり。

14 日目

この や ぶたたま お好み焼き(豚玉) ゆかりのおにぎり

おもな材料

<small>こむぎこ</small> 小麦粉	1 カップ
たまご	1個
キャベツ	1/4玉 <small>たま</small>
小ねぎ	4本 <small>ほん</small>
<small>ぶたにく</small> 豚肉	2枚 <small>まい</small>
ゆかり	適量 <small>てきりよう</small>
<small>ふんまつ</small> 粉末だし	適量 <small>てきりよう</small>
<small>てん</small> 天かす	

昨日の天ぷら
でできた天か
すを使う



作りかた

お好み焼き

- ① 小麦粉 (1カップ)、だし (水1カップ+粉末だし適量)、たまご (1個) をまぜあわせる。
- ② キャベツのせん切り (1/4玉) と小ねぎの小口切り (4本) を①とまぜあわせる。豚肉 (2枚) は2センチの長さに切る。
- ③ フライパンに油をうすくひき、②の1/2量を入れて、天かす、②の豚肉をのせる。全体をたいらにして、フタをして5分ほど焼く。
- ④ フタを取って③を裏返し、中まで火を通す。皿に盛り、お好みソースやマヨネーズをかける。

ゆかりのおにぎり

- ① 炊き立てごはんゆかり (適量) をまぜておにぎりを作る。
*ゆかりは梅干しの中のしそを、電子レンジで乾燥させて作ってもよい。

^く 具 ^{ぶたじる} だくさん 豚汁
^{あさづけ} キャベツの浅漬 ^{ふりかけ} ごはん

おもな材料

^{ぶたにく} 豚肉	60g
^{だいこん} 大根	3センチ
にんじん	1/4本 ^{ほん}
^あ うす揚げ	1枚 ^{まい}
バレイショ	2個 ^こ
^{とうふ} 豆腐	半丁 ^{はんちよう}
^こ 小ねぎ	少々 ^{しょうしょう}
キャベツ	2枚 ^{まい}
かつおパック	適量 ^{てきりよう}
^{ふんまつ} 粉末だし	適量 ^{てきりよう}



作りかた

具だくさん豚汁

- ① 豚肉はひとくち大に切る。大根とにんじんはうす切り、うす揚げは半分に切ってそれぞれ細切り、バレイショは半分に切ってそれぞれ5ミリの厚さに切る。
- ② 鍋を熱して豚肉をさっと炒め、水を3カップほど入れる。野菜類も入れてやわらかくなるまで10分ほど煮る。
- ③ ②に粉末だし（適量）を入れてとかし、1センチ角に切った豆腐（半丁）を入れ、みそをとく。ふっとう直前に火を止める。
- ④ 器に盛り、小口切りの小ねぎ（少々）をふる。

キャベツの浅漬

- ① キャベツはざく切にして粉末だしを加えて、よく手でもみ、出てきた水分をしっかりしぼる。皿に盛りかつおパック（適量）をふる。

ふりかけごはん

- ① 炊き立てごはんに好みのふりかけ（ゆかりでもOK）をかける。

15 日目

わふう
和風パスタ

おもな材料

パスタ 160g

ツナ^{かん}缶^{かん} 1缶

大根^{だいこん} ^{てきりょう}適量 (すりおろして2カップ程度)

小ねぎ^こ ^{しょうしょう}少々

ポン酢^す ^{てきりょう}適量



作りかた

和風パスタ

- ① パスタは表示通りにゆでて、さっと流水でさまし、皿に盛る。
- ② 大根おろし（2カップ分）とツナ、小口切りの小ねぎを①にのせ、ポン酢をかける。全体をまぜて食べる。

しよくなっとうどん
3色納豆丼
とうふ しる
豆腐のみそ汁

おもな材料

なっとう 納豆	1パック
オクラ	4本 ^{ほん}
ちょういも 長芋	5センチ
とうふ 豆腐	1/4丁 ^{ちょう}
ふんまつ 粉末だし	てきりょう 適量



作りかた

3色納豆丼

- ① 納豆はよくねりませで、添付のたれをあわせておく。
- ② オクラは小口切りにする。長芋は皮をむき酢水につけ水気を取って、あらくきざむ。(ポリ袋に入れてあらくたたいてもよい)
- ③ 丼にごはんを入れて①と②をいろいろよく盛りつける。
(味がたりないときは、醤油で調整する。)

豆腐のみそ汁

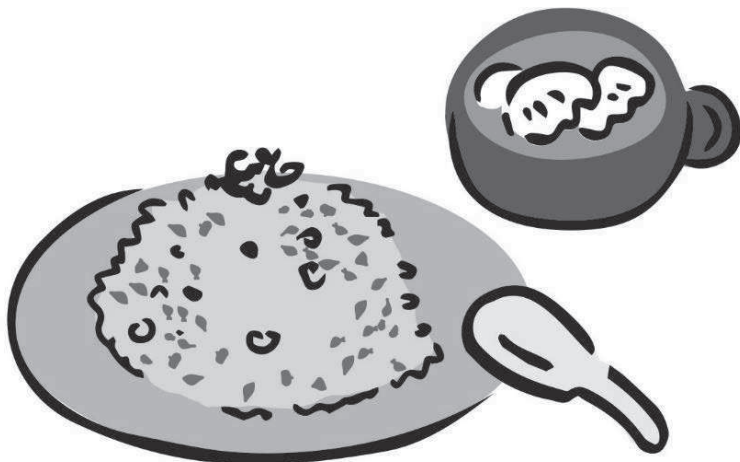
- ① 鍋に水を320ccほど入れて火にかける。
- ② ①に粉末だし(適量)と1センチ角に切った豆腐を入れ、みそをと
き、ふっとう直前に火を止める。

16 日目

スープ餃子
たまごチャーハン

おもな材料

餃子	1パック
キャベツ	1枚
たまご	2個
小ねぎ	適量
スープの素	適量



作りかた

スープ餃子

スーパーの特売などで98円位で販売されているものを使う

- ① 鍋に3カップの水とスープの素（適量）を煮たせ、ちぎったキャベツ（1枚）と餃子（1パック）を入れる。
- ② ①の餃子が浮いてきたら、塩、醤油、ごま油（あれば）で味をととのえる。
- ③ 器に盛り、小口切りの小ねぎ（少々）をふる。

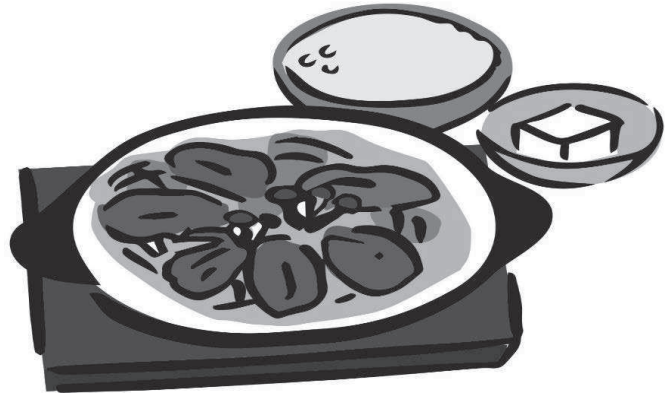
たまごチャーハン

- ① 炊きたてごはん（茶碗2杯分）にたまご（2個）をまぜあわせる。
- ② フライパンにごま油を熱して、①のごはんを入れて炒める。
- ③ ②のごはんがポロポロになったら、塩こしょう・醤油（各少々）で味をととのえ、小口切りの小ねぎ（3本位）をまぜる。

む
蒸ししゃぶ
ひや
冷やっこ ごはん

おもな材料

もやし	ふくろ 1袋
キャベツ	まい 3枚
ぶなしめじ	1パック
豚肉	200g
豆腐	はんちょう 半丁
小ねぎ	てきりょう 適量
かつおパック	しょうしょう 少々
しょうが	しょうしょう 少々
ポン酢	てきりょう 適量



作りかた

蒸ししゃぶ

- ① フライパンに、きざんだキャベツ（3枚）、もやし（1袋）、小房に分けたぶなしめじ（1パック）を全体にしく。
- ② ①に、ひとくち大に切った豚肉（200g）を並べる。
- ③ ②に料理酒（大さじ2）をふって、フタをして火にかけ、豚肉の色が変わり野菜がしんなりするまで蒸す。
- ④ ポン酢をかけて食べる。

冷奴

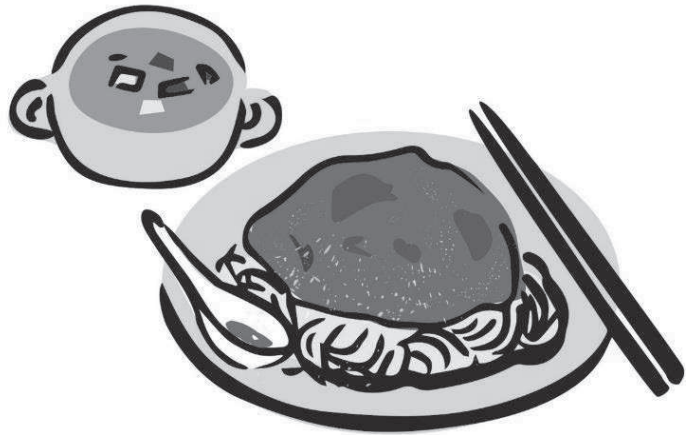
- ① 豆腐（半丁）を半分に切る。小口切りの小ねぎ（適量）、かつおパック（少々）しょうがのすりおろし（少々）など、お好みの薬味をそえる。

17 日目

あんかけ^や焼きそば
野菜^{やさい}スープ

おもな材料

焼きそば ^{やめん} 麺	たま	2玉
白菜 ^{はくさい}	まい	2枚
にんじん	しょうしょう	少々
もやし	ぶくろ	1袋
豚肉 ^{ぶたにく}		100g
片栗粉 ^{かたくりこ}	おお	大さじ1
スープの素 ^{もと}	てきりよう	適量
お好み ^{この} の野菜 ^{やさい}		



作りかた

あんかけ^やきそば

- ① 白菜（2枚）は、たて半分に切って、1センチの幅に切る。にんじん（少々）は短冊切りにする。豚肉（100g）は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油（小さじ2）を中火で熱して、焼きそば麺を入れて全体に広げ片面1～2分ほど焼き、焼き目がついたら裏返し、両面に焼き目がついたら皿に盛る。
- ④ 別のフライパンに、油（大さじ1）を熱して、豚肉とにんじんを入れて炒める。肉の色が変わったら、白菜ともやしを入れて炒め、塩こしょう、ウスターソース（大さじ2）、水100ccを入れて煮立たせる。
- ④ ③に水溶き片栗粉（水大さじ2＋片栗粉大さじ1）を入れてトロミがついたら、②の麺にのせる。

野菜スープ…白菜、キャベツ、にんじんなど残っている野菜でOK

- ① 鍋に水 320 ccときざんだ野菜、スープの素(適量)を入れて野菜がやわらかくなったら、塩こしょう、醤油、ごま油で味をととのえる。

スコップコロッケ ごはん

おもな材料

<small>たま</small> 玉ねぎ	1/2個 ^こ
バレイショ	3個 ^こ
<small>あい</small> 合ミンチ	100g
パン粉 ^こ	1/2カップ
キャベツ	2枚 ^{まい}



作りかた

スコップコロッケ

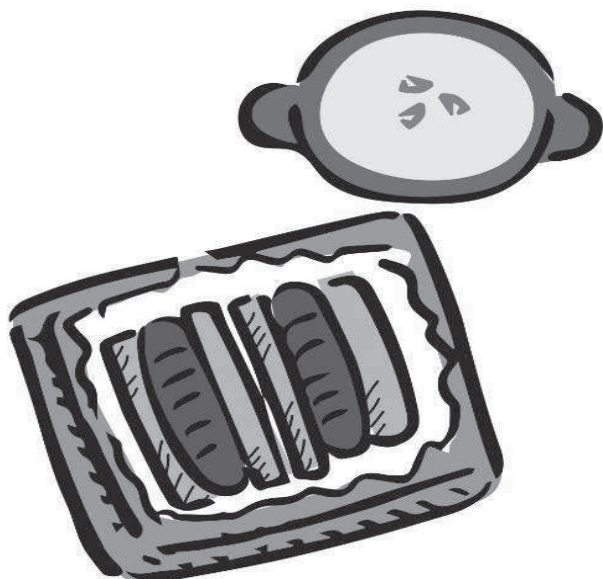
- ① バレイショは皮をむき、水につけてアクを抜き、やわらかくゆでてあたたかいうちにつぶす。
- ② フライパンに油（小さじ1）を熱して、みじん切りの玉ねぎ（1/2個）と合ミンチ（100g）を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎが半透明になり、合ミンチの色が変わったら、塩こしょうで味をととのえ、①を入れてまぜあわせ、耐熱容器に入れる。
- ④ パン粉（1/2カップ）をフライパンでからいりし、きつね色になったら③にかける。油（大さじ2）をふりかけて、予熱しておいたオーブントースターで8分ほどこんがり焼く。
- ⑤ キャベツのせん切りを別皿に盛る。ウスターソースなどをかけて、スプーンですくって食べる。

18 日目

^{しょく}食パンでホットドック
^いコーン入りミルクスープ

おもな材料

^{しょく} 食パン	^{まい} 2枚
ウインナー	^{ほん} 4本
キャベツ	^{まい} 2枚
^{れいとろ} 冷凍コーン	^{しょうしょう} 少々
^{ぎゅうにゅう} 牛乳	1 カップ
スープの素	^{もと} ^{てきりよう} 適量



作りかた

食パンでホットドック

- ① 食パン2枚は、あわせて軽くトーストする。
- ② ウインナーは、油少々をひいたフライパンで軽くソテーする。
- ③ キャベツ（2枚）千切りにしてサッとゆで、水気をしぼる。
- ④ ①の食パンの焼き目がついてない面に、マーガリンをぬって、③のキャベツ、②のウインナーをおいて、半分におる。

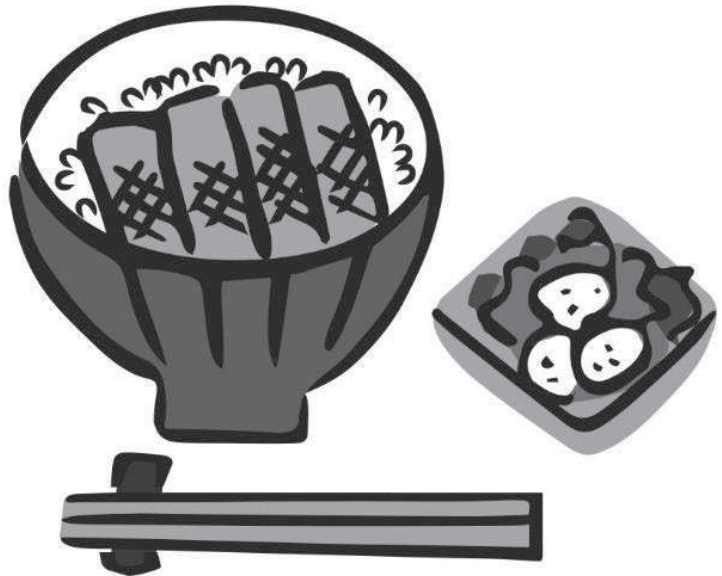
コーン入りミルクスープ

- ① 鍋に水（1 カップ）とスープの素（適量）、凍ったままのコーン（少々）を入れて、火にかける。
- ② ①が煮立ったら、牛乳（1 カップ）を入れて再度あたため、塩こしょうで味をととのえる。

あまから どん
甘辛ちくわ丼
 す もの
きゅうりとわかめの酢のもの

おもな材料

ちくわ	ほん 4本
キャベツ	まい 1枚
きゅうり	ほん 1本
乾燥わかめ	しょうしょう 少々



作りかた

甘辛ちくわ丼

- ① キャベツ（1枚）は、千切りにする。
- ② ちくわ（4本）は、長さを半分に切り、たて半分に切る。
- ③ 鍋に醤油・酒・みりん（各大さじ1と1/2）と砂糖（大さじ1）をあわせておく。
- ④ フライパンに油（少々）を熱して、②のちくわを入れて、焼き目をつけるように焼く。
- ⑤ ④に③を入れて、ちくわにからめるように煮つめる。
- ⑥ 丼にごはん（茶碗1杯分）を入れて、キャベツを全体にしき、⑤のちくわをのせる。フライパンに残ったタレをかける。

きゅうりとわかめの酢のもの

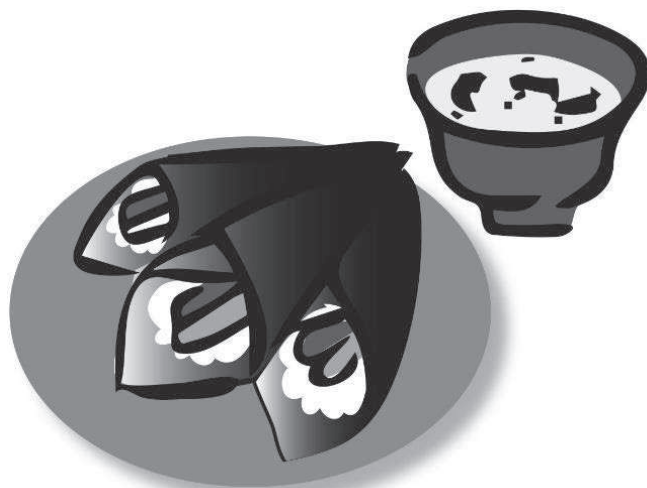
- ① きゅうりは、わ切りのうす切りにして、塩（少々）ふって塩もみする。
- ② わかめは水につけて戻し、2センチほどに切る。
- ③ ①と②をボウルに入れ、食酢（大さじ1）、砂糖（大さじ1）、塩（少々）を入れてよくまぜる。

19 日目

てま すし
手巻き寿司
す もの
わかめのお吸い物

おもな材料

たまご	3個
ツナ缶	1缶
きゅうり	1本
焼きのり	3枚
乾燥わかめ	少々
小ねぎ	少々
粉末だし	適量



作りかた

手巻き寿司

- ① 炊き立てのごはん（2合）にすし酢（食酢40cc、砂糖20g、塩10g）をまぜておく。
- ② たまご焼きを作る。たまご3個、砂糖小さじ1、塩少々をまぜあわせ、たまご焼き器に油（少々）を熱して、卵液1/3量を流し入れて、はしからまいて、あいた所に卵液1/3量を流し入れ、同じようにまく。もう一度同じように焼いて、皿に取り出す。1センチ角の棒状に切る。
- ③ ツナは油を軽く切って、マヨネーズ（大さじ1）とあわせておく。
- ④ きゅうりは、たまご焼きの大きさの棒状に切る。
- ⑤ 焼きのりを半分に切って、すし飯を適量のせ、好みの具材をのせてはしからまく。

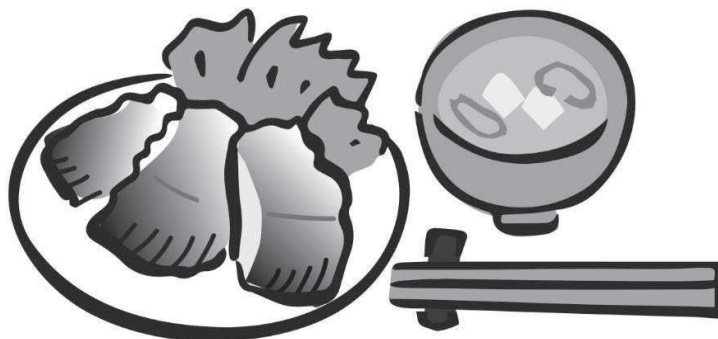
わかめのお吸い物

- ① 鍋に320ccの水と粉末だし（小さじ1）、醤油（少々）、塩（少々）を入れて火にかける。わかめは水につけて戻し、2センチ幅くらいに切る。
- ② ①が煮立ったら、わかめと小口切りにした小ねぎ（少々）を入れる。

しお
塩さばフライ
とうふ あ しる
豆腐とうす揚げのみそ汁 ごはん

おもな材料

<small>しお</small> 塩さば	<small>まい</small> 2枚
たまご	<small>こ</small> 1個
<small>こむぎこ</small> 小麦粉	<small>てきりよう</small> 適量
<small>こ</small> パン粉	<small>てきりよう</small> 適量
<small>とうふ</small> 豆腐	<small>ちょう</small> 1/4丁
<small>あ</small> うす揚げ	<small>まい</small> 1枚
<small>こ</small> 小ねぎ	<small>ほん</small> 1本



作りかた

塩さばフライ

- ① 塩さば（2枚）は中骨をとり、のぞき、半分に切る。
- ② ①に小麦粉→ときたまご→パン粉の順につけ、180℃に熱した油で、こんがり焼く。
- ③ レタスなどのつけあわせといっしょに皿に盛る。

豆腐とうす揚げのみそ汁

- ① 豆腐（1/4丁）を1センチ角に切る。うす揚げ（1枚）は半分に切って、それぞれ細切りにする。
- ③ 鍋に水（320cc）と粉末だし、豆腐とうす揚げを入れて火にかける。
- ④ 煮立ったら火を弱め、みそをとく。ふっとう直前に火を止め、小口切りの小ねぎ（1本）をふる。

20 日目

や
焼きそばめし

おもな材料

や 焼きそば ^{めん} 麵	たま 1 玉
ふた 豚バラ肉 ^{にく}	100 g
キャベツ	まい 2 枚
もやし	ふくろ 1 袋
にんじん	2 センチ
ごはん	ばいぶん 1 杯分



作りかた

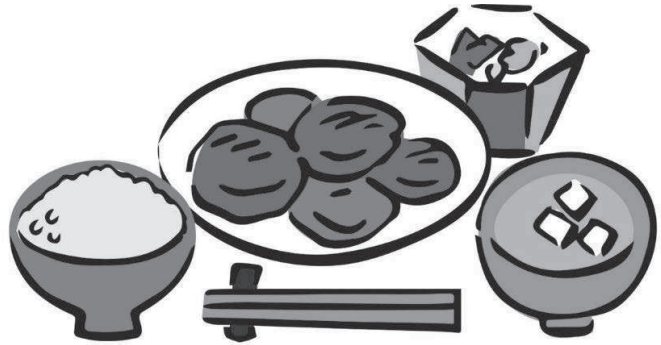
焼きそばめし

- ① 豚バラ肉（100g）は食べやすい大きさに切る。キャベツ（2枚）は千切りにする。にんじん（2センチ）は短冊切りにする。焼きそばの麺は1～2センチにきざむ。
- ② フライパンに豚肉を入れて、豚肉から脂が出てきたら、にんじ、キャベツ、もやしを入れて炒める。
- ③ ②に焼きそば（1玉）を入れて炒めあわせる。ごはん（1杯分）を加えてポロポロになるように炒める。
- ④ 焼きそばに添付されているタレを入れて炒めあわせる。あるいは、ウスターソース（適量）やとんかつソース（適量）を加えて炒めたら、できあがり。

とり
鶏つくね ごはん
あ
うす揚げとキャベツのたまごとじ

おもな材料

とり 鶏ミンチ	200g
たま 玉ねぎ	1/4個
しょうが	1片
うす揚げ	2枚
たまご	1個
キャベツ	2枚
ふんまつ 粉末だし	適量



作りかた

鶏つくね

- ① ボウルに鶏ミンチ（200g）にみじん切の玉ねぎ（1/4玉）、しょうがのすりおろし（1片分）、マヨネーズ（大さじ2）を入れてよくねりませ、6つにまるめる。
- ② フライパンに油（小さじ2）を熱して①のつくねを入れて、両面を焼き、中まで火を通す。
- ③ ②のつくねが焼けたら、醤油・酒・砂糖（各大さじ2）を入れてからめる。
- ④ 皿に盛り、つけあわせにレタスなどをそえる。

うす揚げとキャベツのたまごとじ

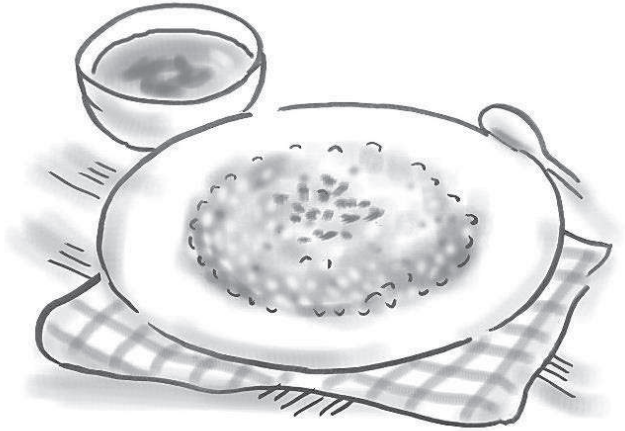
- ① うす揚げはサッと湯をかけて、油ぬきをしてきざむ。
- ② 鍋に①のうす揚げと細切りにしたキャベツ（1枚）を入れ、水をひたひたに加える。
- ③ ②の鍋に粉末だし（小さじ1）、醤油（小さじ1）、砂糖（小さじ1）、酒（小さじ2）を入れて火にかけ、2～3分煮て、ときたまご（1個）を回し入れ、半熟にかたまったら火を止める。

21 日目

た こ
炊き込みチキンライス
たま
玉ねぎのスープ

おもな材料

とり
鶏ミンチ 100g
たま
玉ねぎ 1個
ミックスベジタブル
1/2カップ
スープの素^{もと} ^{てきりょう} 適量



作り方

炊き込みチキンライス

- ① 米（2合）は洗ってザルにあげ、炊飯器に入れる。
- ② 鶏ミンチ（100g）、玉ねぎのみじん切り（1/2個）、ミックスベジタブル（1/2カップ）、ケチャップ（大さじ3）、塩こしょう（少々）を①に入れて、水（2カップ弱）を注ぎ入れて、スイッチオン！
- ③ 炊けたらよくまぜる。あればパセリのみじん切りをまぜる。

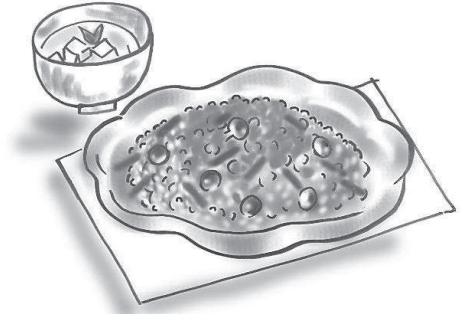
玉ねぎのスープ

- ① 玉ねぎ（1/2個）はうす切りにして鍋に入れ、水320ccとスープの素（適量）を入れて火にかける。
- ② ①の玉ねぎがしんなりしたら、塩こしょうで味をととのえる。

すし
ちらし寿司
とうふ す
豆腐のお吸い物

おもな材料

たまご 2個
 うす揚げ 4枚
 ぶなしめじ 1パック
 麺つゆ 適量 刻みのり 少々
 豆腐 1/4丁
 小ねぎ 1本 粉末だし 適量



作りかた

ちらし寿司

- ① 炊き立てのごはん（2合）にすし酢（食酢40cc、砂糖20g、塩10g）をまぜておく。
- ② たまご（2個）は、といて塩（少々）、砂糖（小さじ2）をまぜる。
- ③ フライパンに油（少々）を熱して、②の卵液を入れて、いりたまごを作る。
- ④ うす揚げ（4枚）は半分に切ってそれぞれ千切りにする。ぶなしめじ（1パック）は小房に分ける。
- ⑤ 鍋にうす揚げとぶなしめじを入れて、水（100cc）を入れ、麺つゆ（50cc位・量はお好みで）を入れて火にかけ、弱火で10分ほど、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ ①のすし飯に③（トッピングに少し残す）と⑤、いりごまを入れてよくまぜる。
- ⑦ 一人分ずつ皿に盛り、刻みのりと残しておいたいりたまごをのせる。

豆腐のお吸い物

- ① 鍋に水（320cc）と粉末だし（適量）、5センチ角に切った豆腐（1/4丁）を入れて火にかけ、煮たら醤油（少々）と塩（少々）でととのえる。
- ② お椀に盛り、小口切りの小ねぎ（少々）をふる。

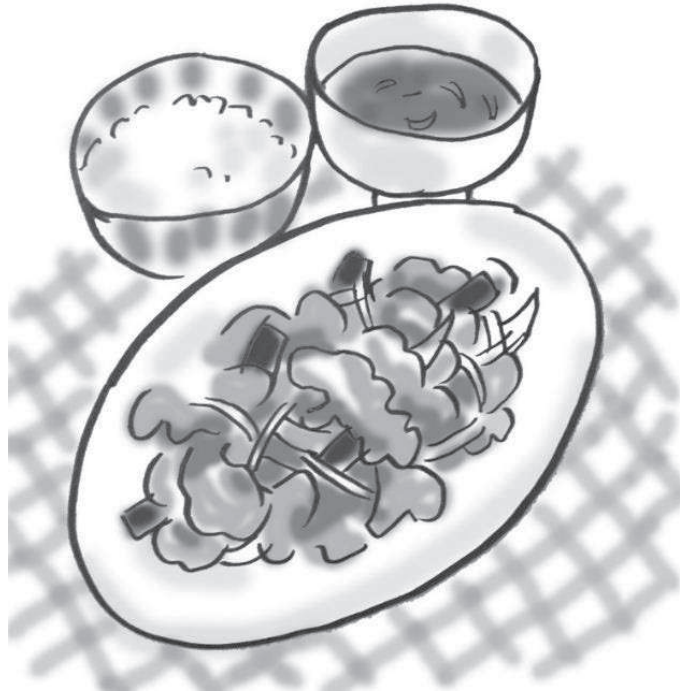
22 日目

やきにく
焼肉

わかめのみそ汁 ^{しる} ごはん

おもな材料

^{ふたにく} 豚肉	200 g
キャベツ	2~3枚 ^{まい}
^{たま} 玉ねぎ	1個 ^こ
もやし	1袋 ^{ふくろ}
にんじん	1/4本 ^{ほん}
^こ 小ねぎ	1本 ^{ほん}
^{かんそう} 乾燥わかめ	少々 ^{しょうしょう}
^{やきにく} 焼肉のたれ	適量 ^{てきりょう}
^{ふんまつ} 粉末だし	適量 ^{てきりょう}



作りかた

焼肉

- ① 玉ねぎ（1個）は1センチの厚さに切る。にんじん（1/4本）は短冊切りにする。
- ② フライパンに油（少々）を熱して、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、フライパンのはしによせ、あいた所ににんじんを入れて炒める。キャベツ（2~3枚）ともやし（1袋）を入れて炒め、好みの焼き肉のたれをかけて、全体を炒めあわせる。

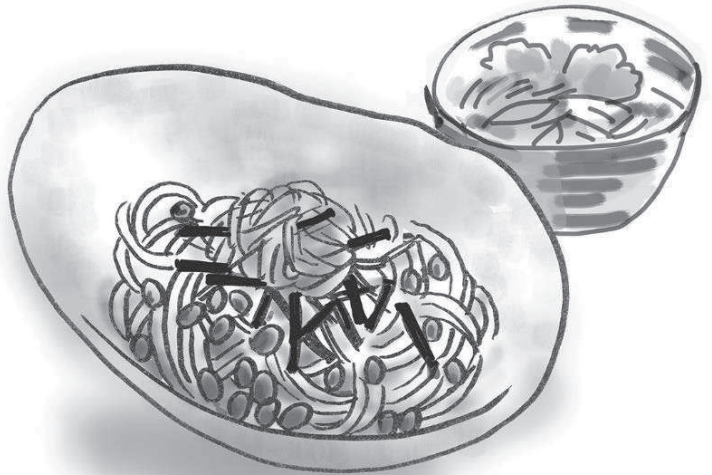
わかめのみそ汁

- ① 鍋に320ccの水と粉末だしを入れて中火にかける。煮たら乾燥わかめ（少々）を入れ、みそをとかし、ふっとう直前に火を止める。小口切りの小ねぎ（少々）をふる。

なっとう
納豆パスタ
やさい
野菜サラダ

おもな材料

なっとう 納豆	1パック
パスタ	200g
あお 青しそ	<small>まい</small> 4枚
こ 小ねぎ	<small>ほん</small> 2本
きざ 刻みのり	<small>しょうしょう</small> 少々
たまご	<small>こ</small> 2個
きゅうり	<small>ほん</small> 1本
ハム	<small>まい</small> 2枚



作りかた

納豆パスタ

- ① パスタ（200g）は表示通りにゆで、流水で冷やし、水気を切り、油（大さじ1）であえる。
- ② 納豆は添付のたれをませる。青しそ（4枚）は細切りにする。小ねぎ（2本）は小口切りにする。
- ③ ①のパスタを皿に盛り、納豆とたまごの黄身をのせ、青しそ、小ねぎ、刻みのり（少々）をトッピングする。味がうすい場合は麺つゆをかけて食べる。

野菜サラダ

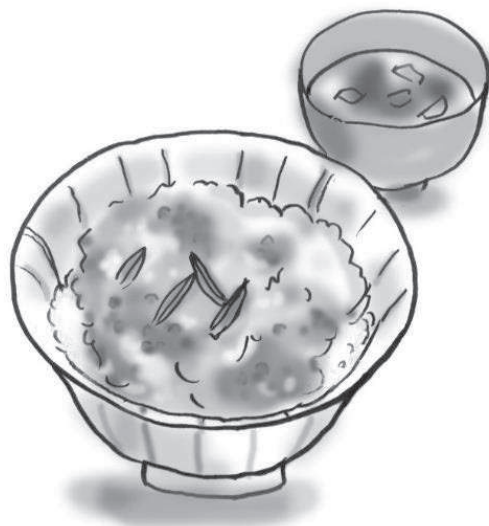
- ① きゅうり（1本）はスライサーでうす切りにする。
- ② ハム（2枚）を1センチ角に切って、①のきゅうり、マヨネーズ（大さじ2）とあえる。

23 日目

とり おやこどん
鶏ミンチで親子丼
だいこん する
大根のみそ汁

おもな材料

とり 鶏ミンチ	100g
たまご	3個
たま 玉ねぎ	1個
だいこん 大根	2センチ
めん 麵つゆ	適量
ふんまつ 粉末だし	適量



作りかた

鶏ミンチで親子丼

- ① 玉ねぎ（1個）は1センチ幅に切る。鍋に麵つゆ（1カップ）と水（1カップ）、鶏ミンチ（100g）と玉ねぎを入れて、火にかける。
- ② 鶏ミンチは、さいばし5～6本で、そばろ状に細かく煮ながら火を通す。玉ねぎも煮えたら、ときたまご（3個）を回し入れ、フタをして、半熟程度にたまごをかためる。
- ③ 丼にごはんを盛り、②をのせる。

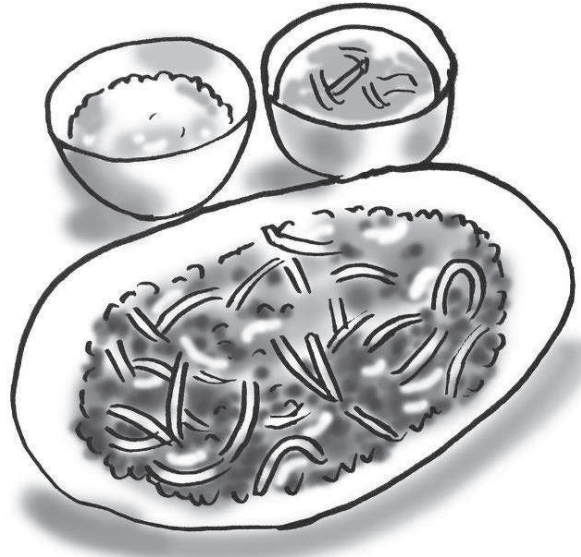
大根のみそ汁

- ① 大根（2センチ）はいちょう切りにする。
- ② 鍋に320ccの水と粉末だし（適量）と①の大根を入れて中火にかける。大根が煮えたら、みそをとかし、ふっとう直前に火を止める。

もやしと鶏^{とり}ミンチの炒め物
小松菜^{こまつな}のみそ汁^{しる} ごはん

おもな材料

もやし	^{ふくろ} 1袋
キャベツ	^{まい} 2枚
鶏 ^{とり} ミンチ	120g
小松菜 ^{こまつな}	^{かぶ} 1株
粉末だし ^{ふんまつ}	^{てきりょう} 適量



作りかた

もやしとミンチの炒め物

- ① フライパンに油（小さじ1）を中火で熱して、鶏ミンチを入れて炒める。2センチの角切りにしたキャベツ（2枚）、もやし（1袋）を入れて、強火で炒めあわせる。
- ② ①にマヨネーズ（大さじ3）、醤油（小さじ1）あればマスタード（大さじ1）で味つける。味をみてたりないときは、塩こしょうでととのえる。

小松菜のみそ汁

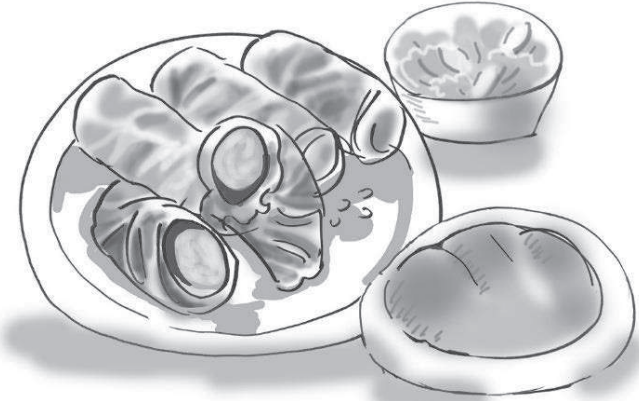
- ① 鍋に水320ccと3センチ長さに切った小松菜（1株）、粉末だし（適量）を入れて火にかける。
- ② ①の小松菜が煮えたら、みそ（大さじ2）をとき、ふっとう直前に火を止める。

24 日目

ウィンナーロールキャベツ
グリーンサラダ ロールパン

おもな材料

キャベツ	4枚	まい
ウィンナー	4本	ほん
ロールパン	4個	こ
レタス	2枚	まい
きゅうり	1本	ほん
スープの素	適量	もと てきりょう



作りかた

ウィンナーロールキャベツ

- ① キャベツ（4枚）をゆでて、ウィンナー（4本）をつつむ。
- ② 深めのフライパンに油（少々）を中火で熱して、①のロールキャベツのまきおわりを下にして入れて、焼き目をつける。
- ③ ②に水を、ロールキャベツがひたるくらい入れ、スープの素（適量）を入れて、10分ほど煮る。
- ④ ③にケチャップ（大さじ1）と塩こしょうを入れて、味をととのえる。

グリーンサラダ

- ① レタス（2枚）は手でちぎる。きゅうりは、ななめわ切りにする。マヨネーズをかける。

ロールパン

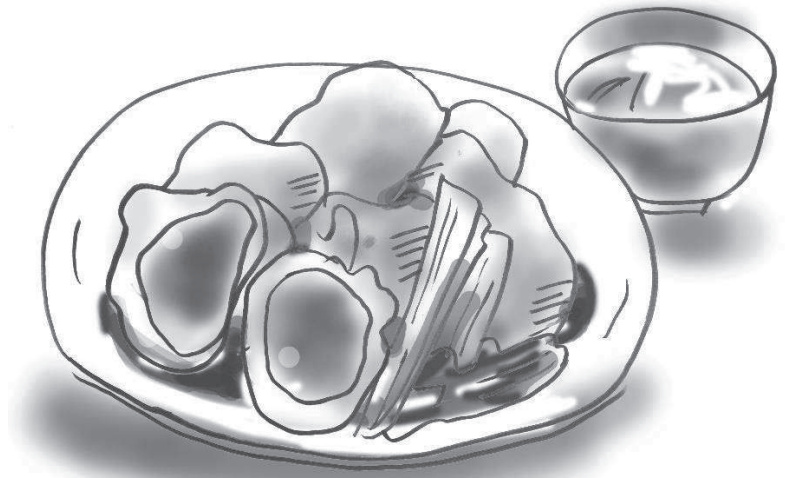
- ① ロールパンは軽くトーストして、マーガリンをそえる。

あ ふくろに
うす揚げの袋煮

こまつな
小松菜のおひたし ごはん

おもな材料

うす揚げ ^あ 2枚 ^{まい}
たまご ^こ 2個
めん 麵つゆ ^{てきりょう} 適量
こまつな 小松菜 ^{かぶ} 1株
すりごま ^{しょうしょう} 少々



作りかた

うす揚げの袋煮

- ① うす揚げ（2枚）は1辺を少し切りとり、袋状にする。切りとったうす揚げは中に入れる。
- ② ①にたまごを割り入れて、口をつまようじでとめる。これを2個作る。
- ③ 鍋に麵つゆ（50cc位・量はお好みで）と水（1カップ）を入れ、②を並べ入れて火にかけ、10分ほど弱火で煮る。

小松菜のおひたし

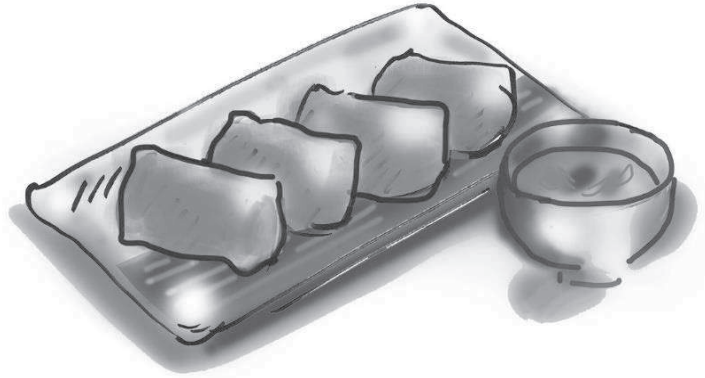
- ① 小松菜（1株）をゆでて3センチの長さに切る。麵つゆ（少々）とすりごまであえる。

25 日目

いなりずし
すもの
たまごのお吸い物

おもな材料

うす揚げ^あ 8枚^{まい}
麺つゆ^{めん} 50cc
すりごま^お 大さじ3
たまご^こ 1個
小ねぎ^こ 2本^{ほん}
粉末だし^{ふんまつ} 適量^{てきりよう}



作りかた

いなりずし

- ① 炊きたてのごはん（2合）にすし酢（食酢 40cc、砂糖 20g、塩 10g）をまぜる。酢飯にすりごま（大さじ3）をまぜる。
- ② うす揚げ（8枚）はさっとお湯をかけて油ぬきし、ななめ半分に切る。
- ③ 鍋に麺つゆ（50cc・量はお好みで）、水（1カップ）、砂糖（大さじ2）と②を入れて火にかけ、弱火で15分程煮る。
- ④ ③の煮汁が少なくなったら、火を止める。
- ⑤ ④のうす揚げが冷めたら、①の酢飯を16等分に分けて入れる。

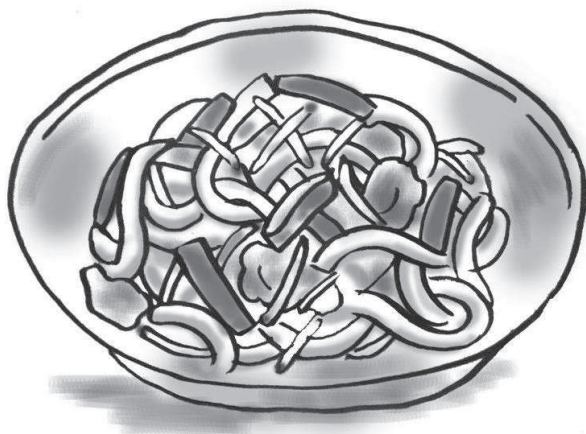
たまごのお吸い物

- ① 鍋に水 320cc と粉末だし（適量）、醤油（小さじ1）、塩（少々）を入れて煮たてる。味をみてたりないときは醤油と塩でととのえる。
- ② ときたまご（1個）と小口切りの小ねぎ（2本）をまぜる。
- ③ ①に②を入れて、浮いてきたら、できあがり。

や 焼きうどん

おもな材料

ゆでうどん	たま 2玉
<small>ふたにく</small> 豚肉	100g
もやし	<small>ふくろ</small> 1袋
にんじん	<small>ほん</small> 1/3本
<small>あ</small> さつま揚げ	<small>まい</small> 2枚
かつおパック	<small>ふくろ</small> 1袋



作りかた

焼きうどん

- ① 豚肉（100g）はひとくち大に切る。さつま揚げ（2枚）はうす切りにする。にんじん（1/3本）は短冊切りにする。
- ② フライパンに油（少々）を中火で熱して、豚肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、にんじんを入れて炒めあわせる。
- ④ ③にさつま揚げ、もやし（1袋※）、ゆでうどんを加えて炒める。
※もやしは明日のみそ汁に少し残しておく。
- ⑤ 醤油（大さじ2）、塩こしょうで味をつける。皿に盛り、かつおパックをふる。

26 日目

ウィンナーエッグ

さつま揚げ^あともやし^{しる}のみそ汁 ごはん

おもな材料

たまご	2個 ^こ
ウィンナー	4本 ^{ほん}
小ねぎ	少々 ^{しょうしょう}
さつま揚げ ^あ	昨日残しておいた材料
もやし	



作りかた

ウィンナーエッグ

- ① ウィンナー（4本）にななめに切りこみを入れる。
- ② フライパンに油（少々）を熱して、ウィンナーを入れてサッと炒める。
- ③ ②のウィンナーを、たまごを割り入れることを考えておく。
- ④ ③のあいた所にたまご（2個）を割り入れ、水（少々）を入れてフタをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 塩こしょうをふって皿に盛り、キャベツなどのつけあわせをそえる。

さつま揚げともやしのみそ汁

- ① 前日の残りのさつま揚げはうす切りにする。
- ② 鍋に水（320cc）と粉末だし（適量）、①のさつま揚げ、もやしを入れて火にかけ、煮立ったらみそをとかし、ふっとう直前に火を止め、小口切りの小ねぎ（少々）をふる。

ドライカレー

だいこん 大根サラダ

おもな材料

<small>あい</small> 合ミンチ	200g
<small>たま</small> 玉ねぎ	1個
にんじん	1本
カレールー	<small>てきりょう</small> 適量
<small>だいこん</small> 大根	3センチ



作りかた

ドライカレー

- ① 玉ねぎ（1個）、にんじん（1本）はみじん切りにする。
- ② フライパンに油（少々）を入れて、合ミンチ（200g）、①の野菜を入れて炒める。
- ③ ②の肉の色が変わったら、水（1カップ）を入れて煮たさせる。いったん火を止め、カレールーをきざんで入れてとかし、再度火にかけて煮たさせる。
- ④ お皿にごはんを盛り、③のカレーをかける。あれば、ゆでたまごをわ切りにしたものをのせてもOK。

大根サラダ

- ① 大根（3センチ）は細切りにして、塩（少々）を振ってよくもみ、出てきた水気をしぼる。
- ② ①にマヨネーズ（大さじ2）と塩こしょうをまぜあわせる。

27 日目

カレーうどん

おもな材料

ゆでうどん 2玉 たま
きのうの残りのドライレー のこ
小ねぎ こ 少々 しょうしょう
麺つゆ めん 適量 てきりょう



作りかた

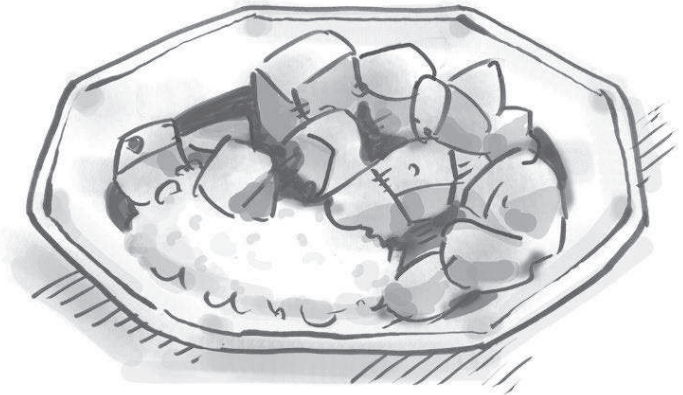
カレーうどん

- ① 麺つゆ（100cc位・量はお好みで）と水（1カップ）と昨日残ったドライカレー（お玉2杯分）を鍋に入れ煮たてる。
- ② 煮たら、ゆでうどん（2玉）を入れて、ふたたび煮たら火を止めて、丼に入れる。小口切りの小ねぎ（少々）をふる。

どうふどん
マーボー豆腐丼
だいこん しる
大根のみそ汁

おもな材料

<small>とうふ</small> 豆腐	<small>ちょう</small> 1丁
<small>あい</small> 合ミンチ	100g
しょうが	<small>かけ</small> 1片
<small>とうがらし</small> 唐辛子	<small>ほん</small> 1本
<small>かたくりこ</small> 片栗粉	<small>おお</small> 大さじ1
<small>もと</small> スープの素	<small>てきりよう</small> 適量
<small>だいこん</small> 大根	3センチ
<small>ふんまつ</small> 粉末だし	<small>てきりよう</small> 適量



作りかた

マーボー豆腐丼

- ① 豆腐（1丁）は2センチの角切りにして、ふっとうしたお湯に入れ、さっと湯通しをする。
- ② フライパンに油（あればごま油）を中火で熱して、しょうがのみじん切り（1片分）を入れて炒める。
- ③ ②のしょうがの香りがたってきたら、合ミンチ（100g）を入れてサッと炒める。
- ④ ③にスープの素（適量）と水（1カップ）、みそ（大さじ1）、醤油（大さじ2）、砂糖（大さじ1）、唐辛子（1本）を加えて、みそをとかしたら、①の豆腐を入れて2～3分煮込む。
- ⑤ 水溶き片栗粉（片栗粉大さじ1＋水大さじ2）を④に回しかけ、トロミがついたら、丼に入れたごはんの上にかける。

大根のみそ汁

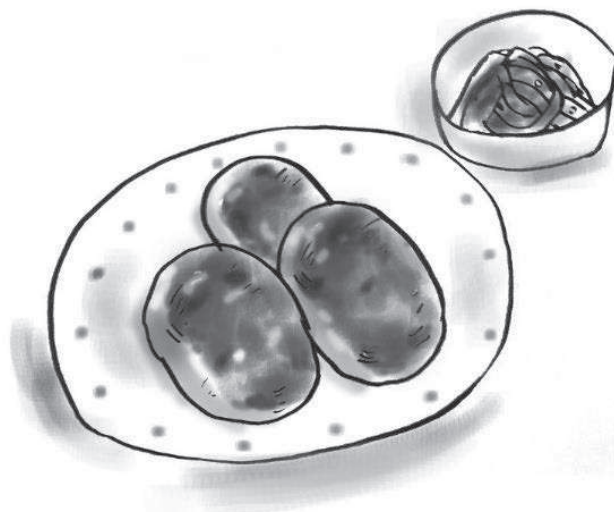
- ① 大根（3センチ）は干切りにする。鍋に水（320cc）と大根、粉末だし（適量）を入れて火にかけ、大根が煮えたら、みそ（大さじ2）をとき、ふっとう直前に火を止める。

28 日目

もやし入りつくね焼き
ほうれん草そうのナムル ごはん

おもな材料

とり 鶏ミンチ	200 g
もやし	150 g
かたくりこ 片栗粉	おお 大さじ1
しょうが	かけ 1片
ほうれん草	かぶ 2株
にんにく	しょうしょう 少々
スープの素	もと てきりよう 適量



作りかた

もやし入り鶏つくね焼き

- ① もやし（150 g）鶏ミンチ（200 g）、片栗粉（大さじ1）、しょうがのすりおろし（1片分）、スープの素（適量）、（少々）をねばりが出るまでよくまぜ、ひとくち大にひらたくまるめる。
- ② フライパンにごま油を熱して、①を入れて焼く。
- ③ 焼き目がついたら裏返し、料理酒（大さじ2）をふってフタをして、中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 中まで火が通ったら火を止め、皿に盛りつける。

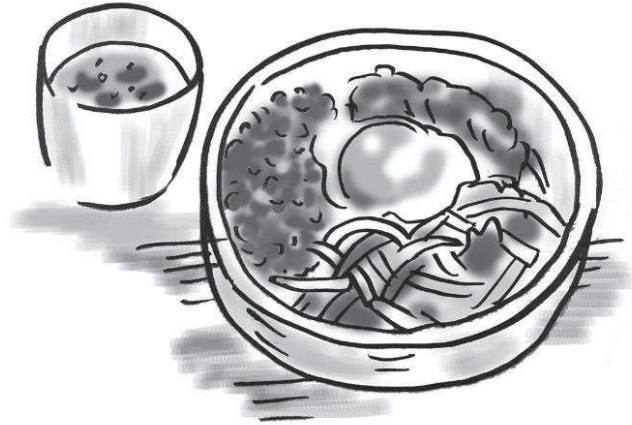
ほうれん草のナムル

- ① ほうれん草はふっとうしたお湯でサッとゆでて、流水でさまし、水気をしぼって3センチの長さに切る。
*ゆでたほうれん草を少し、明日のみそスープの具に残す。
- ② ①のほうれん草、醤油（小さじ1）、塩（少々）、にんにくのすりおろし（少々）ごま油（大さじ1）をまぜる。
*ほうれん草のナムルは少し残しておいて、2食目の「鶏ミンチのそぼろ入りビビンバ」で使う。

とり 鶏ミンチのそぼろ入りビビンバ わかめのスープ

おもな材料

とり 鶏ミンチ	200g
にんじん	1/2本 ^{ほん}
にんにく	1片 ^{ぺん}
しょうが	1片 ^{かけ}
かんそう 乾燥わかめ	少々 ^{しょうしょう}
いりごま	少々 ^{しょうしょう}
スープの素	適量 ^{てきりょう}



作りかた

鶏ミンチのそぼろ入りビビンバ

- 鍋に鶏ミンチ（200g）としょうがとにんにくのすりおろし（各1片分）、醤油（大さじ2）、砂糖（大さじ2）、酒（大さじ2）を入れて、よく混ぜてから、火にかける。
- ①に火が通ってポロポロになったら、火を止める。
- にんじん（1/2本）は千切りにして、さっとゆで、水気を取って、塩（少々）、ごま油（大さじ1）、醤油（少々）で味つける。
- 丼にごはんを盛りごま油（少々）をかけて、ほうれん草のナムル（1食目の残り）とにんじんのナムル、鶏そぼろをのせる。全体をよく混ぜて食べる。たまごの黄身をまぜてもOK。

わかめのスープ

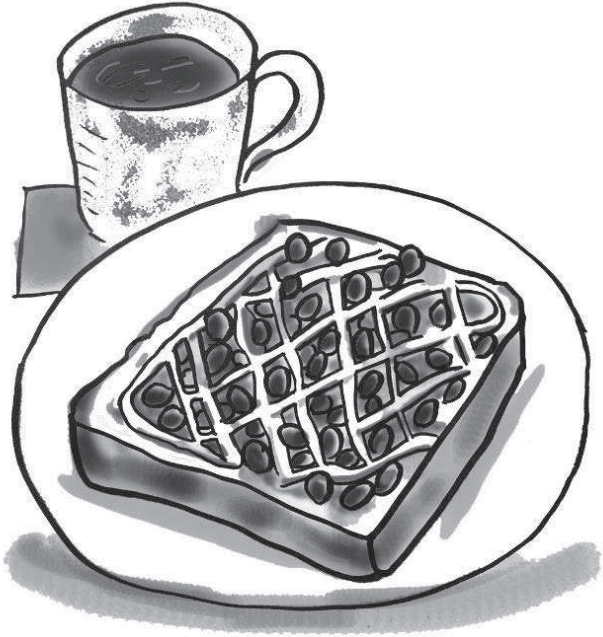
- 鍋に水320ccとスープ（適量）を入れて煮たさせる。乾燥わかめを入れ、塩こしょうで味をととのえたら、器に盛りいりごま（少々）をふる。

29 日目

なっとう
納豆トースト
にんじんのみそミルクスープ

おもな材料

しよく 食パン	まい 2枚
なっとう 納豆	1パック
ぎゆうにゆう 牛乳	150cc
にんじん	少々
スープの素	もと てきりよう 適量



作りかた

納豆トースト

- ① 食パン（2枚）それぞれに、添付のたれとからしをまぜた納豆をのせる。
- ② ①にマヨネーズを全体にかけて、オーブントースターで3分ほど焼く。

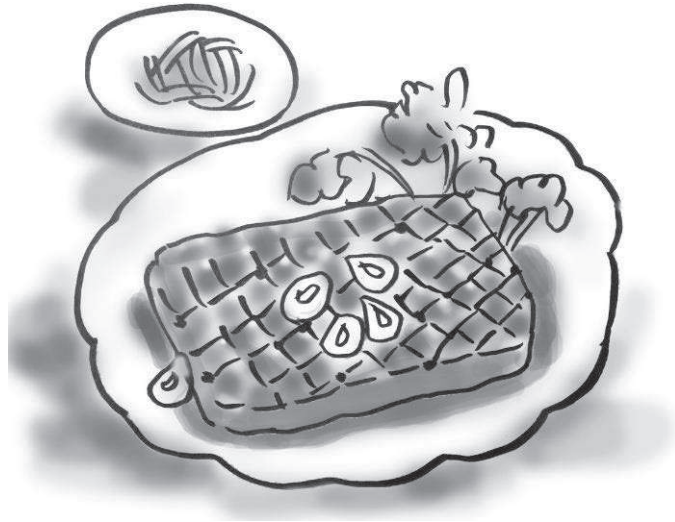
にんじんのみそミルクスープ

- ① にんじんは、いちょうの薄切りにする。
- ② 鍋に、水（250cc）と①のにんじん、スープの素（適量）を入れて、火にかける。
- ③ ②のにんじんがやわらかくなったら、みそ（大さじ2）をとき、仕上げに牛乳（150cc）を入れ、あたためる。

こんにゃくのステーキ 大根のおかかあえ ごはん

おもな材料

こんにゃく	まい 1枚
にんにく	へん 2片
だいこん 大根	5センチ
かつおパック	ふくろ 1袋
ポン酢	おお 大さじ2
マーガリン	20g
ふんまつ 粉末だし	てきりよう 適量



作りかた

こんにゃくのステーキ

- ① こんにゃく（1枚）は半分に切って、フォークを全体に刺して、格子状の切れ目を入れる。
- ② フライパンに油をひかずに①のこんにゃくを入れて、片面2分間ずつからいりする。
- ③ 表面の水分が飛んで、切れ目が開いてきたら、スライスしたにんにく（2片分）と油（大さじ2）を入れる。
- ④ 2分ほど弱火で炒めて、にんにくがきつね色になったら取り出し、中火にして、こんにゃくに焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ ④の余分な油をふきとり、粉末だしをこんにゃくにふりかけ、からめる。
- ⑥ ⑤のこんにゃくを皿に盛る。残ったフライパンにマーガリン（20g）と醤油（大さじ2）を入れ、マーガリンがとけたら、こんにゃくをかけ、取り出しておいたにんにくをちらす。

大根のおかかあえ

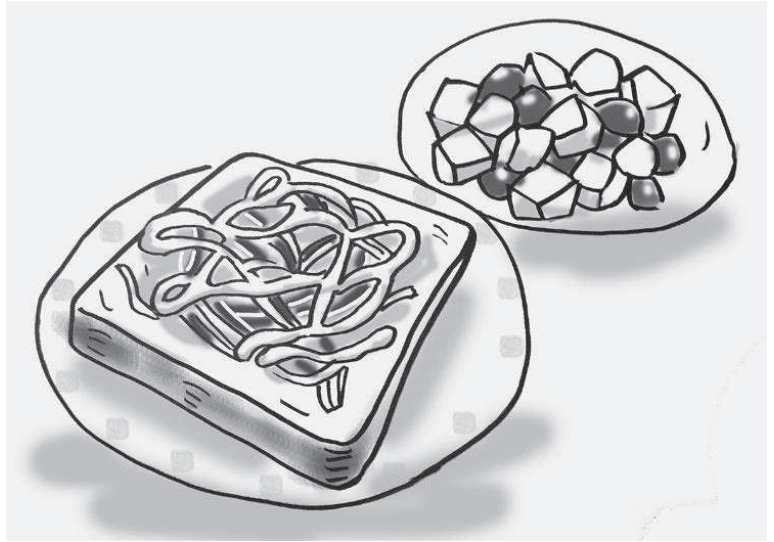
- ① 大根（5センチ）は干切りにして、塩（少々）をふってもみ、出てきた水気をしぼる。
- ② ①とかつおパック（1袋）、ポン酢（大さじ2）をあわせる。

30 日目

カニかまトースト 豆腐^{とうふ}サラダ

おもな材料

カニかま	2本 ^{ほん}
食パン ^{しょくぱん}	2枚 ^{まい}
小ねぎ ^{こねぎ}	少々 ^{しょうしょう}
豆腐 ^{とうふ}	1/2丁 ^{ちょう}
トマト	1個 ^こ
ポン酢 ^{ぽんす}	適量 ^{てきりょう}



作りかた

カニかまトースト

- ① かにかま（2本）は、ほぐして1センチの長さにきざみ、マヨネーズ（大さじ2）とあえる。
- ② 食パン（2枚）は軽くトーストし、①をのせ、小口切りの小ねぎ（少々）をふる。

豆腐サラダ

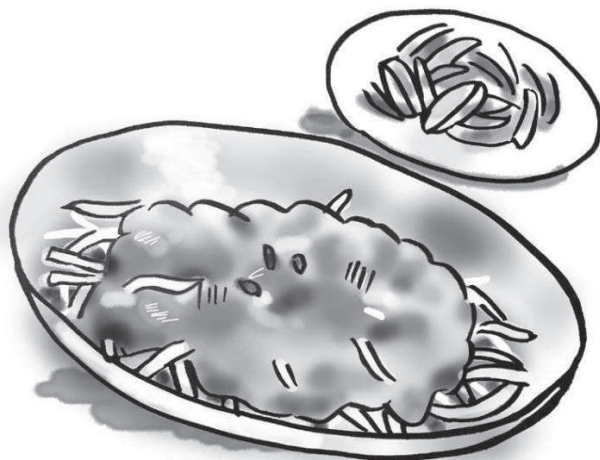
- ① 豆腐（1/2丁）は1センチ角に切る。トマト（1個）はヘタをとり、1センチの角切りにする。
- ② ①の豆腐とトマトをあわせ、ポン酢をかける。

もやしのだまごあんかけ ごはん

ピーマンとさつま揚げあいたものの炒め物

おもな材料

もやし	1袋
たまご	2個
ピーマン	2個
さつま揚げ <small>あ</small>	2枚
ポン酢 <small>す</small>	大さじ3
スープの素 <small>もと</small>	適量



作りかた

もやしのだまごあんかけ

- ① フライパンに油（大さじ1）を中火で熱して、もやしをさっと炒め、皿に盛る。
- ② ①のフライパンに、ときたまご（2個）を入れてさっと炒め、半熟程度になったら、もやしにのせる。
- ③ ②のフライパンにポン酢（大さじ3）、砂糖（大さじ2）、スープの素（適量）、水（100cc）をまぜあわせて入れ、トロミがついたら②にかける。

ピーマンとさつま揚げの炒め物

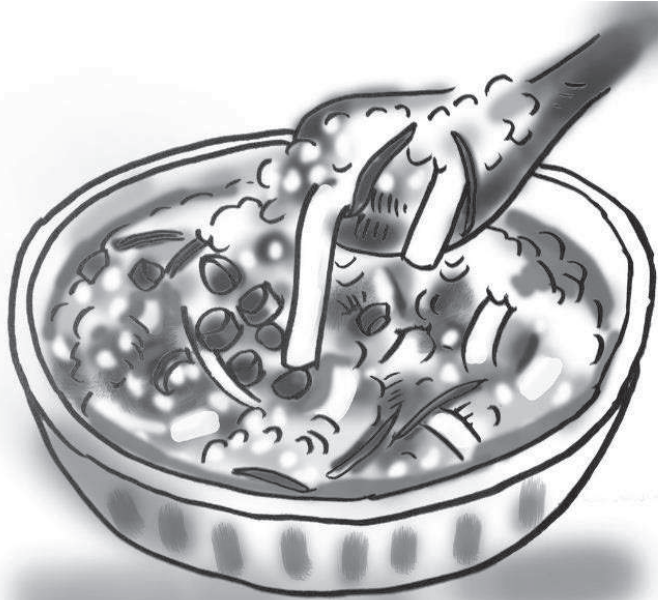
- ① ピーマン（2個）はヘタと種をとり、たて1センチに切る。さつま揚げは1センチ幅に切る。
- ② フライパンに油（少々）を熱して、ピーマンとさつま揚げをさっと炒め、醤油（小さじ2）を入れて味つける。

31 日目

カニかま入りうどんそうすい雑炊

おもな材料

カニかま	<small>ほん</small> 2本
ゆでうどん	<small>たま</small> 1玉
<small>めん</small> 麺つゆ	<small>てきりよう</small> 適量
たまご	<small>こ</small> 1個
ごはん	<small>はいぶん</small> 1杯分
小ねぎ	<small>ほん</small> 2本



作りかた

カニかま入りうどん雑炊

- ① ゆでうどん（1玉）はざく切にする。カニかま（2本）は、ほぐして1センチ幅に切る。
- ② 鍋に麺つゆ（1カップ位・分量はお好みで）と水4カップを入れて、火にかけて煮たたせる。
- ③ ②に①のうどん、カニかま、ごはん（茶碗1杯分）を入れて、グツグツしてきたら、ときたまご（1個）を回し入れる。器に盛り、小口切りの小ねぎ（2本）をふる。

*にんじんや白菜など、冷蔵庫の残り野菜を入れると、野菜もとれてヘルシー。

あかうお しおや
赤魚の塩焼き

こまつな
小松菜としめじのおひたし ごはん

おもな材料

れいとうあかうお きれ
冷凍赤魚 2切
だいこん
大根 2センチ
こまつな たば
小松菜 1/2束
しめじ 1/2パック
めん てきりよう
麺つゆ 適量



作りかた

赤魚の塩焼き

- ① 赤魚は解凍し、水気を取って、塩（少々）をふる。
- ② ①を、予熱しておいたグリルで焼く。または、フライパンにアルミホイルをしき熱して、①を入れ、両面を焼いてもよい。
- ③ 大根おろし（2センチ分）をそえる。

小松菜としめじのおひたし

- ① 小松菜はサッとゆでて、3センチの長さに切る。しめじは、小房に分けてゆでる。
- ② 小松菜としめじを麺つゆ（小さじ2）であえる。



厚生労働省 平成 30 年度生活困窮者就労準備支援事業費等補助金 社会福祉推進事業
家計改善支援事業実施のための教材作成及び困難事例の支援方法の開発に関する調査研究事業業

2019 年 3 月発行