

もち

おもちホットサンド

所要時間

およそ5分

しゃぶしゃぶ用もち 16枚
スライスチーズ 4枚
ベーコン 4枚
しょうゆ 小さじ2

- ① もちのサイズにあわせて、スライスチーズ・ベーコンを4等分に切る。
- ② フライパンに油を熱し、もち、チーズ・ベーコン・もちの順にのせる。
- ③ 弱火で両面焼き、仕上げにしょうゆをかける。

汁物

ポトフ風コンソメスープ

所要時間

およそ8分

キャベツ 2枚
たまねぎ 1/4個
にんじん 1/4本
ウインナー 2〜3本
水 カップ2
コンソメの素 1個または小さじ2
とろけるチーズ お好みで

- ① キャベツ・たまねぎ・にんじんは1cm角に切っておく。ウインナーは5mmの輪切りにしておく。
 - ② なべに水とコンソメの素・①を入れ煮る。
 - ③ 塩・こしょうで味をととのえる。
 - ④ 器に入れ、お好みでとろけるチーズを入れる。
- ※ 冷蔵庫に残っている食材を利用して具たくさんに

クラムチャウダー風簡単スープ

所要時間

およそ8分

あさりの水煮缶 60g
たまねぎ 1/4個
ミックスベジタブル(冷凍) 60g
水 カップ2
コンソメの素 1個または小さじ2
牛乳 カップ2

- ① あさり缶は汁気をきる。たまねぎは1cm角に切っておく。
- ② なべに水・コンソメの素・たまねぎを入れ、煮立ったらミックスベジタブルを入れる。
- ③ 材料がやわらかくなったら、あさり・牛乳を入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味をととのえる。

朝食作りには こんな工夫を…



冷凍野菜の常備

野菜(にんじん・ブロッコリー・たまねぎ・きのこ類など)を細かく切って、火を通したものを冷凍しておく。

★ 卵に混ぜて具入りのオムレツや卵焼きにしたり、コンソメスープの中に入れたり、パンにチーズと一緒にのせてピザトーストにしたりと幅広く利用できます。

ホットケーキの作りおき

時間がある時にホットケーキミックスで大量に作り、荒熱がとれたらラップに包み冷凍しておく。

★ 牛乳以外にオレンジジュースを使ったり、すりおろしたにんじん、きな粉など、その時にあるものを混ぜて作ってみましょう。

食欲がない時は

においで

カレー粉やシナモンなどのスパイスのにおいや、しょうゆがこげるとおいは食欲をアップさせます！

- 残ったカレーやレトルトのカレーに牛乳とご飯を入れて煮る。仕上げにとろけるチーズをのせてリゾット風にする。
- トーストにはちみつとシナモンをかける。

食べやすい サイズに

手で持ちやすく小さめの大きさに

- 一口サイズのおにぎりに
- サンドイッチ用パンで具を包み、ラップを巻いてロールサンドイッチに
- のりでご飯と具を巻いて、手巻きご飯に

