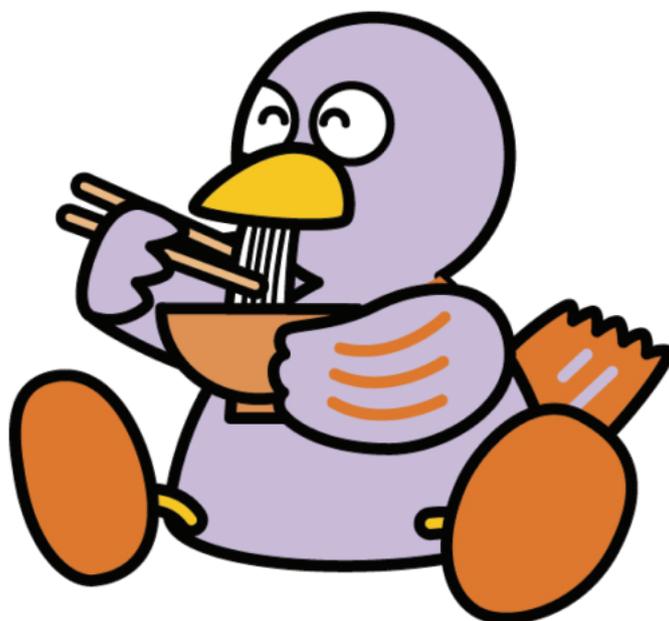


2

主食をパンや麺類とする

メニュー



13	おいしいロールサンド	p21
14	ふわふわカレー蒸しパン	p22
15	たまたまうどん	p23
16	トマト&とろ〜り卵の炒め物	p24
17	ホットなグラタンヌードル	p25
18	うまい! ツナマヨサンド& 具たくさんわかめスープ	p26
19	ライスdeパンケーキ	p27
20	ボリューム満点 かき玉おっきりこみ	p28
21	さっぱり和風サラダうどん	p29
22	野菜たっぷりサラダうどん	p30
23	やわらかレタスと 半熟卵のトマトスープ	p31
24	なんでも野菜たっぷりスープ	p32

メニュー13 【おいしいロールサンド】



1 《材料（2人分）》

・ロールパン	4個	・ウインナー	4本
・卵	1個	・レタス	1枚
・ミニトマト	4個	・きゅうり	1／4本
・マーガリン	適量	・トマトケチャップ	適量
・マヨネーズ	適量		

2 《作り方》

- ① ウインナーは、フライパンで焼く。
- ② 卵は、かたゆでにし、薄切りにする。
- ③ レタスはちぎり、ミニトマトは半分に切る、きゅうりは薄く斜め輪切りにする。
- ④ ロールパンは切れ目を入れ、マーガリンを塗る。
- ⑤ 具材を好みでパンに、はさんで食べる。

3 【調理の時間】 15分

メニュー14 【ふわふわカレー蒸しパン】



1 《材料（1人分）》

- | | | | |
|-------------|--------|---------|--------------|
| ・ウインナーソーセージ | 2本 | ・玉ねぎ | 小1/4 |
| ・ピーマン | 小1/2個 | ・ホールコーン | 30g |
| ・カレー粉 | 小さじ1/2 | ・塩 | 親指と人差し指で2つまみ |
| ・牛乳 | 50g | ・さとう | 親指と人差し指で2つまみ |
| ・蒸しパンミックス | 70g | | |

2 《作り方》

- ① 蒸し器に水を入れ、火にかけておく。
- ② ウインナーソーセージは輪切り、玉ねぎ、ピーマンは5mm角に切る。
- ③ 少し深めの器に②とホールコーン、カレー粉、塩、さとうを入れ、よく混ぜる。
- ④ ③にラップをかけ、レンジ（600w）で1分30秒加熱する。
- ⑤ レンジで加熱している間に、蒸しパンミックスを分量の牛乳で混ぜておく。
- ⑥ ⑤と④の加熱した材料を混ぜ、マフィンカップに入れる。
- ⑦ 蒸気の上がっている蒸し器で強火で12～15分蒸す。
ようじをさし、生地が付いてこなければ蒸し上がっている。

3 【調理の時間】 約20分

メニュー15 【たまたまうどん】



1 《材料（1人分）》

- | | | | |
|----------------|---------------|----|----|
| ・冷凍うどん（200g程度） | 1玉 | ・卵 | 1個 |
| ・玉ねぎ（小さめ） | 1／2個 | | |
| ・糸三つ葉 | 5本位（小松菜等でもよい） | | |
| ・めんつゆ（2倍濃縮） | 60cc | | |
| ・水 | 180cc | | |

2 《作り方》

- ① 糸三つ葉は、3cm幅に切る。玉ねぎは、5mm幅に切る。
 - ② 鍋に、めんつゆ、水を入れて煮立てる。
 - ③ 玉ねぎを入れ、透明になるまで煮る。
 - ④ 冷凍うどんを凍ったまま入れる。
 - ⑤ 再度ふっとうしたら、とき卵を入れてふたをして、1分蒸らす。
 - ⑥ 器にもりつけ、糸三つ葉をのせる。
- 小松菜を使う場合は、卵を入れる前に入れてください。

3 【調理の時間】 10分

メニュー16 【トマト&とろ〜り卵の炒め物】



1 《材料（1人分）》

・トマト（中）	1 / 2個	・卵	1個
・ウインナー	2本	・レタス	適量
・オリーブオイル	小さじ1	・塩	少々
（サラダ油でもよい）		・こしょう	少々

2 《作り方》

- ① トマトはヘタをとり、2cm位の角切りにする。
- ② ウインナーは7mm厚さ位のななめ切りにする。
- ③ 卵はといておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、ウインナーをいためる。
- ⑤ トマトを加えて軽くいためる。
- ⑥ 卵を加えたら、木べらなどでゆっくり大きくかき混ぜる。
- ⑦ 塩、こしょうをする。
- ⑧ レタスと盛り合わせる。

3 【調理の時間】 8分

メニュー17【ホットなグラタンうどん】



1 《材料（1人分）》

- ・冷凍うどん 1枚（又はゆでうどん1袋。）
- ・残りのシチュー又はカレー（レトルトでもよい。） お椀に1杯
- ・ゆでたほうれん草（冷凍のほうれん草でもよい。） 大さじ山盛り1杯
（季節の旬の野菜・・・ブロッコリーなどでもよい。）
- ・とろけるチーズ 大さじ山盛り2杯

2 《作り方》

- ① 冷凍のうどんを水でほぐし、水気を切っておく。
- ② グラタン皿（耐熱のお皿）にうどんを入れる。
- ③ 上からシチューをかける。
- ④ その上からゆでたほうれん草を散らす。
- ⑤ とろけるチーズを上から散らしてオーブントースターに入れる。
- ⑥ チーズに焦げ目がついたら出来上がり。

3 【調理の時間】 10分

(2) 主食をパンや麺類とするメニュー

メニュー18 【うまい！ツナマヨサンド & 具だくさんわかめスープ】



1 《材料（2人分）》

○ツナマヨサンド

- ・ツナ缶 小1缶
- ・マヨネーズ 適宜
- ・きゅうり 適宜
- ・レタス 適宜
- ・ロールパン 4個

○具だくさんわかめスープ

- ・市販のわかめスープ 1袋
- ・キャベツ 1枚
- ・玉ねぎ 小1 / 2個
- ・にんじん 少々
- ・塩、こしょう 少々
- ・水 300cc

2 《作り方》

ツナマヨサンド

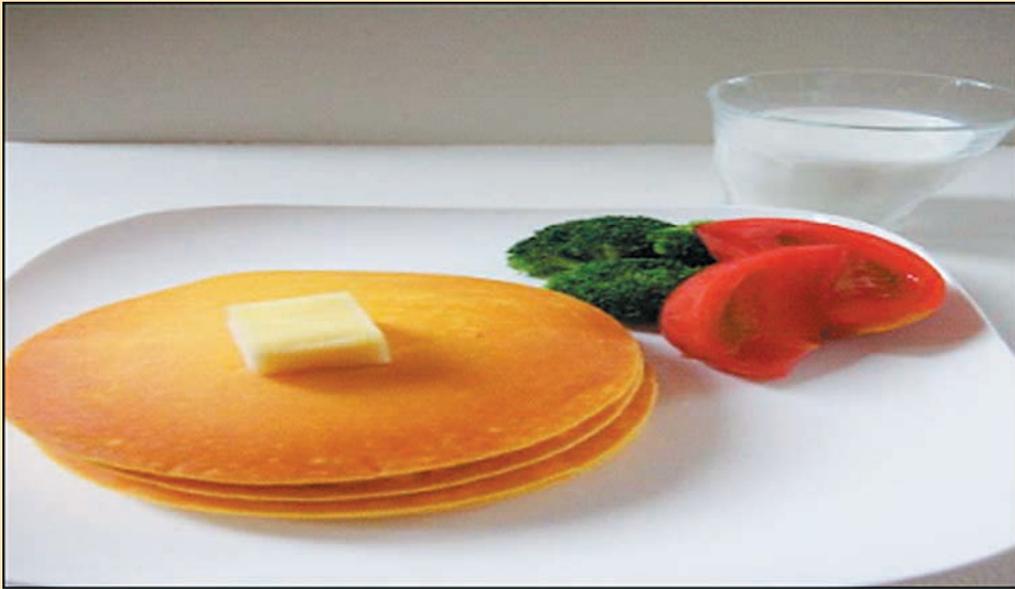
- ① 軽く汁気を切ったツナ缶にマヨネーズで味をつける。
- ② ロールパンに①とレタス、きゅうりの薄切りをはさむ。

具だくさんわかめスープ

- ① キャベツ、玉ねぎ、にんじん等をざくざく切っておく。
- ② 鍋に水を入れ、煮立ったら野菜を入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、わかめスープを入れ、味を調える。

3 【調理の時間】 15分

メニュー19【ライスdeパンケーキ】



1 《材料（1人分）》

・米粉	100g	・さとう	20g
・卵	1個	・ベーキングパウダー	2g
・油	大さじ1	・野菜ジュース	110g

2 《作り方》

- ① 米粉にさとう、ベーキングパウダー、野菜ジュースを入れ混ぜる。
- ② ①に卵を入れ混ぜる。
- ③ 油を入れ、更に混ぜる。
- ④ フライパンで焼く。

★ポイント★

- ・野菜ジュースで作るので、うっすら色がつきます。
(写真は人参が多いジュースを使用したので、黄色になっています。)
- ・野菜ジュースでなくてもできます。
- ・米粉は小麦粉とは違いグルテンが出ないので、グルグル混ぜて大丈夫です。
- ・パンケーキは冷凍ができるので、あらかじめ作って保存もできます。

3 【調理の時間】 20分

メニュー20【ボリューム満点 かき玉おつきりこみ】



1 《材料（1人分）》

・平打ちうどん	80 g	・にんじん	10 g	・はくさい	20 g
・だいこん	15 g	・ねぎ	10 g	・本しめじ	5 g
・干しいたけ	少量	・豚肉	15 g	・卵	20 g
・かつお節	2 g	・ごま油	少量	・水	155 g
・本みりん	1 g	・食塩	少量		
・濃い口しょうゆ	9 g				

2 《作り方》

- ① にんじんとだいこんは、いちょう切り、干しいたけは水につけ戻しておく。干しいたけは、せん切り、ねぎは斜め切り、はくさいの軸はやや太めのせん切り、葉は1cm短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ② かつお節でだし汁を作る。(だしを取っておく。)
- ③ 鍋にごま油を入れて熱し、材料を入れて炒め、だし汁を加えて煮立て、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 生麺、ねぎを加えて、沸騰したらしょうゆを入れて調味して弱火で煮込む。
- ⑤ 最後に卵をとき入れて、一煮立ちさせる。

3 【調理の時間】 30分

メニュー21 【さっぱり和風サラダうどん】



1 《材 料 (2人分)》

・ゆでうどん	2袋	・ツナ缶詰	1缶(40g)	
・ホールコーン	大さじ2	A {	めんつゆ	大さじ2
・きゅうり	1 / 2本		水	大さじ2
・レタス	1枚~2枚		マヨネーズ	大さじ1
・トマト	1個	・しょうゆ	少々	
		・刻みのり	適宜	

2 《作り方》

- ① うどんは、水洗いしてぬめりを取って水切りしておく。
 - ② きゅうりはせん切り、または薄切りにする。レタスは適当な大きさにちぎり、トマトはくし形に切る。
 - ③ ボールにAの材料を入れてよく混ぜ合わせ、ツナ、コーン、きゅうりを入れてあえる。さらに、うどんを混ぜ合わせる。
 - ④ 味を見て、しょうゆ少々を加え、風味をつける。
 - ⑤ 器にレタスを敷き、うどんを盛りつけてトマトを飾る。食べる直前にのりを振りかける。
- 具にわかめやちりめんじゃこを加えたり、ミニトマトにしてもよい。

3 【調理の時間】 15分

メニュー22 【野菜たっぷりサラダうどん】



1 《材料（1人分）》

- | | | | | | |
|---------|----|-----|-----|-------|------|
| ・冷凍うどん | 1袋 | ・卵 | 1個 | ・きゅうり | 1／2本 |
| ・生ハム | 2枚 | ・水菜 | 30g | ・トマト | 1／4個 |
| ・ドレッシング | 適量 | | | | |

2 《作り方》

- ① きゅうりは、水で洗い千切りにする。水菜は洗って3cmに切る。
- ② トマトは、洗ってからくし型に切る。
- ③ 卵は、器に割って入れ、水を50cc入れてレンジ（600w）で1分加熱する。（卵は、卵黄にようじで穴を開けておく。）
- ④ 冷凍うどんは、そのまま3分30秒レンジ（600w）で加熱する。
- ⑤ 加熱したうどんを水で冷やし、ザルに入れ水をきり器に盛る。
- ⑥ うどんの上に野菜と卵とハムをのせる
- ⑦ 好みのドレッシングをかける。

3 【調理の時間】 15分

メニュー23 【やわらがレタスと 半熟卵のトマトスープ】



1 《材料（2人分）》

・レタス	2枚	・卵	2個
・ブロッコリー	4房	・トマトジュース	200cc
・水	100cc	・ベーコン	1枚
・塩	適量	・こしょう	少々

2 《作り方》

- ① レタスは一口大にちぎる。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋を熱し、ベーコンを炒める。水を加え、煮立ったらトマトジュースを入れる。
- ③ ふっとうしたら火を弱め、卵を静かに割り入れる。
ブロッコリーとレタスを入れ、卵が好みの硬さになるまで中火で煮る。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえる。

3 【調理の時間】 5分

メニュー24 【なんでも野菜たっぷりスープ】



1 《材料（1人分）》

- | | | | |
|---------|----------------|-------|----------|
| ・ウィンナー | 3本 | ・キャベツ | 1枚（ざく切り） |
| ・玉ねぎ | 中1／6個（1／2スライス） | | |
| ・にんじん | 中1cm（いちょう切り） | | |
| ・コンソメ | 1個 | | |
| ・塩、こしょう | 好みで | | |
| ・水 | 200ml | | |

ありあわせの野菜を、火が通りやすいように細かく切って使う。

味付けは、コンソメ味のほか、ケチャップ味やカレー味も楽しめる。

2 《作り方》

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② 水を鍋に入れ、煮立ったら野菜を入れる。
- ③ ウィンナーを加える。
- ④ 味を見て、塩、こしょうで味を整える。

3 【調理の時間】 15分