

同じ食材で変身メニュー

作ってみよう カレーライス



カレーライスから にんじん・じゃがいも・たまねぎ変身メニュー

材料（1箱5皿分）

豚肉	200g
にんじん	1本
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
カレールウ	1箱
油	適量

【作り方】

鍋に油を熱して豚肉を炒める。
切った野菜を入れて、更に炒める。
水（800ml）を加え、沸騰したら、あく（上に浮いてくる茶色い泡のようなもの）を取り除き、野菜が柔らかくなったら、火を止める。
カレールウを加える。
ルウが溶けたら底が焦げないように混ぜながら、更に煮込んで出来上がり



食品衛生
ワンポイントメモ

肉・魚を切ったまな板や包丁は、洗って熱湯をかけましょう。

豚汁

カレーライス の【作り方】 までは一緒の手順
水（600ml）だし（顆粒OK!）みそ（大さじ3）を加えて煮て、出来上がり～

ポイント！ しょうがやにんにく（すりおろす）をお好みで加えてもおいしいよ～

肉じゃが

カレーライス の【作り方】 までは一緒の手順に、ひたひたになる位の水を加える。
しょうゆ（大さじ3）、さとう（大さじ3～4）を加えて煮込んだら出来上がり～

ポイント！ 調味料はめんつゆ（100ml）のみで作っても簡単ですよ～

ミネストローネ

カレーライス の【作り方】 までは一緒の手順（材料はサイコロ切りにしても良い。）
水（600ml）トマトジュース（小1缶）コンソメ（2個）を加えて煮て、出来上がり～
（マカロニやスパゲッティをゆでて加えても良い）

カレーライスの変身メニュー

カレーライスの組み合わせ例

カレーライス
+ サラダ
+ ヨーグルト
ビタミン、
カルシウム補給に



サラダ



ヨーグルト



変身メニュー
カレーうどん + りんご
寒い時にぴったり

カレーうどん



りんご 1/4 個



カレーうどん に変身

ゆでうどん (1袋) + めんつゆ (大さじ1)
+ 水 (400ml) = 火にかけて沸騰したら器に盛る。
カレーをかけたら出来上がり～

昼食にいかが・・・？



カレースープ に変身

鍋に水を加え、残ったカレーをこそげながら (鍋をきれいにするようにしながら) 中火にかける。
コンソメ (1個) や塩・こしょうで味をつけ、沸騰したら溶き卵 (1個分) を回し入れる。
家にあるレタスやもやし・わかめなど入れても、おいしいですよ

カレーが終わりに近づいたら・・・

食品衛生
ワンポイントメモ
温め直しも、十分に加熱しましょう。



ひと鍋で簡単料理



分量はおまかせ！
ひと鍋でできるから、
後片付けも簡単です。



ツナの和風スパゲティー

たっぷりの沸騰したお湯で
スパゲティーをゆでる。

1人分
材料



スパゲティーのゆで上がり
時間の3分位前に、ほぐした
しめじ、ちぎったキャベツを
加えて一緒にゆでる。



ゆであがったらザルにあげ、
ゆでた鍋に戻してツナ缶を
混ぜる。



しょうゆ、こしょうで味を
調べ、器に盛り、ちぎった
のりを散らす。

出来上がり



アレンジ！

- ・大根おろし
 - ・刻みねぎ
 - ・バター など
- プラスしてみよう

おいしくなるよ

ゆで汁はとっておいて
洗い物に使おう！
油汚れもよく落ちるよ



かんたん雑炊

鍋に水と好みのきのこをほぐし入れ、火にかける。
沸騰したら、ごはん、卵スープの素（乾燥）、カットわかめを加え
煮て出来上がり。



アレンジ！

きのこ以外に、キャベツやにんじん
など残り野菜も入れてみよう

かんたん洋風雑炊

鍋にトマトジュースとコンソメ
少々、ほぐしたきのこを入れて
火にかける。
きのこが煮えてきたら、ミックス
ベジタブル（冷凍）、ごはんを加え
ひと煮立ちさせる。
粉チーズまたはスライスチーズ
をちぎって加え、さっと混ぜて出
来上がり。

アレンジ！

- ・ハムやベーコン、
ウイナーなどを入れると
ボリュームアップ
- ・卵を割り入れて半熟状態に
加熱してもOK
- ・たまねぎをプラスすると
甘味が出ます

残り物からアレンジ！

10ページを参考に



- ・野菜スープやミネストローネを作ったあまったら、
そこへごはんやチーズを加えれば、かんたん洋風雑炊に
早変わり！

3食 食べよう！ お料理使いまわし術

1人分だけだと作りにくいお料理は多めに作って使い回そう！


1日目<夕食>

ごはん
ハンバーグ
(付け合わせ)ほうれん草のソテー
ひじきの煮つけ
みそ汁

ハンバーグの保存は「焼いてから」冷凍
電子レンジで解凍(再加熱)して食べます

ほうれん草は1把をゆでてから小分け
・今夜の分
・明日の分(冷蔵庫へ)
・冷凍して後日食べる分


残りは冷蔵庫へ冷凍も可能



2日目<朝食>

チーズトースト
ウインナー入り
野菜スープ
果物(みかん)

スープの材料は、前日の夕食準備の時に一緒に切っておきます



<昼食>


お弁当
ロコモコ丼
ヨーグルト

お弁当
ひじきごはん
ちくわの天ぷら
卵焼き
ミニトマト

ごはんにはひじきの煮つけを混ぜるだけ！

お弁当用の冷凍食品を使ってもOK

etc




<夕食>

ごはん
焼き魚(鮭)
ほうれん草のおひたし
シチュー

明日の分も一緒に焼きます

おひたしでなくサラダ風にアレンジしてもOK

牛乳やスキムミルクを加えればカルシウムの量がUP

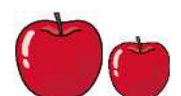


3日目<朝食>

ドリア
ほうれん草と
コーンのスープ
果物(りんご)

ごはん、夕べの残りのシチューをかけ、チーズをのせてトースターで焼く

冷凍しておいたほうれん草、冷凍コーン、コンソメだけで簡単スープ



<昼食>

お弁当
鮭ごはん
五目卵
ピーマンの塩昆布和え
きのこのきんぴら

焼き鮭は、そのままごはんのにのせてもほぐしてごはんに入れてもOK

ひじきの煮つけを卵に混ぜて...
フライパンで焼く
耐熱容器に入れて電子レンジで加熱

和風きのこスパゲティーの具やきのこうどんの具にも使える！

せん切りにしたピーマンを電子レンジにかけて加熱し、塩昆布と和えるだけ

