

# 1 三色ごはんメニュー

<6人分>

## 三色ごはん

|       |             |
|-------|-------------|
| ご飯    | 900g (米約3合) |
| A しらす | 180g        |
| 酒     | 大さじ2        |
| しょう油  | 大さじ2        |
| みりん   | 大さじ2        |
| 砂糖    | 大さじ2        |
| B 卵   | 2個          |
| だし汁   | 大さじ2        |
| 塩     | 小さじ1/3      |
| 砂糖    | 大さじ1        |
| ほうれん草 | 250g        |
| しょう油  | 小さじ2        |
| 沢煮わん  |             |
| 油揚げ   | 2枚          |
| 大根    | 60g         |
| 人参    | 60g         |
| ねぎ    | 60g         |
| 生しいたけ | 3枚          |
| えのき   | 100g        |
| だし汁   | 1000ml      |
| しょう油  | 大さじ3        |
| 塩     | 少々          |

1 しらすはさっと洗い、Aの調味料で煮汁が無くなるまで煮含める

2 Bを混ぜ合わせ、いり卵を作る。

3 ほうれん草はさっと茹で、みじん切りにして、フライパンでカラ入りをし、しょう油を加えからめる。

4 ご飯に炒り卵、②のほうれん草、しらすをご飯の上に3色にのせる。  
油揚げはさっと熱湯をかけて、細い千切りに。

5 沢煮わん  
油揚げはさっと湯通しして、細い千切りにする。  
大根、人参、ねぎ、生しいたけも細い千切りにする

6 鍋にだし汁と大根、人参、生しいたけ、えのき、油あげを入れ、野菜に火が通るまで煮て調味料を加え味を調え、仕上げにねぎを加えて出来上がり。



## 2 おにぎりと具たくさん味噌汁メニュー

<6人分>

|            |             |
|------------|-------------|
| ご飯         | 900g        |
| { 青菜 (大根葉) | 250g        |
| { ゆかり      | 適量          |
| 海苔         | 4枚          |
| 味噌汁        |             |
| 豚薄切り肉      | 100g        |
| 豆腐         | 200g (1/2丁) |
| 茄子         | 大1本         |
| にら         | 100g (1/2把) |
| もやし        | 100g        |
| 葱          | 30g         |
| だし汁        | 1000ml      |
| 味噌         | 80g         |
| トマトサラダ     |             |
| トマト        | 300g        |
| 玉ねぎ        | 50g         |
| ポン酢        | 適量          |

1 青菜をさっと茹でて、みじん切りにしてフライパンでから煎りする。  
ポロっとしてきたらゆかりを振り入れる。

2 ①をご飯に振り入れて混ぜ、おにぎりにして海苔を巻く。

味噌汁

3 豚肉は千切り、にらは3cm長さ、なすは縦半分にして薄切りにする。  
豆腐は1cm角に、葱は小口に切る

4 鍋にだし汁を入れ煮立て、にら、葱以外を加える。  
火が通ったら、味噌を加え味を調える。仕上げににら、葱を加える。

トマトサラダ

5 トマトは適当な大きさに切り、玉ねぎはみじん切りにする。  
器にトマトを盛り、みじんの玉ねぎをのせ、ポン酢をふりかける。



### 3 ふりかけご飯メニュー

<6人分>

|         |           |
|---------|-----------|
| ご飯      | 900g      |
| 人参ふりかけ  | 炒り胡麻 大さじ2 |
| 人参      | 1本        |
| しらす     | 50g       |
| 油       | 大さじ1      |
| 塩       | 小さじ1/2    |
| ごぼうふりかけ |           |
| ごぼう     | 1本        |
| 生姜      | 1片        |
| ごま油     | 大さじ1/2    |
| しょう油    | 大さじ1      |
| みりん     | 大さじ1/2    |
| 砂糖      | 小さじ1      |
| 炒り胡麻    | 大さじ1      |
| 長芋だんご汁  |           |
| 長芋      | 150g      |
| ほうれん草   | 100g      |
| 小麦粉     | 100g      |
| 大根      | 200g      |
| 人参      | 150g      |
| 生しいたけ   | 3枚        |
| だし汁     | 1000ml    |
| しょう油    | 大さじ3      |
| みりん     | 大さじ1/2    |
| 塩       | 適宜        |

#### 人参ふりかけ

- 1 人参はすりおろす。軽く水を切る。
- 2 フライパンに油をひき、①を炒める。水気がなくなったらしらすを加えさらに炒め、塩を加える。仕上げに炒り胡麻を加える。  
しょう油、みりん、砂糖で甘辛く味をつけてもいい。

#### ごぼうふりかけ

- 3 ごぼう、生姜は荒みじんに切る
- 4 ③をごま油で炒め、調味料を加えて水気がなくなるまで、炒め煮する  
しあげに炒り胡麻を加える

#### 長芋だんご汁

- 5 長芋はすりおろし、ほうれん草はみじん切りにする
- 6 他の野菜は薄切りの食べやすい大きさに切る。
- 7 ①を合わせ、小麦粉を加えて一口大の団子にする(柔らかければ  
スプーンで落とす)
- 8 だし汁に野菜を入れてほぼ柔らかくなるまで煮る。
- 9 味をつけて⑦の団子を入れ、暫く弱火で煮る



#### 4 トマトライス メニュー

<6人分>

|            |             |
|------------|-------------|
| ご飯         | 900g        |
| トマト        | 500g        |
| ホールコーン(缶)  | 120g        |
| バター        | 50g         |
| 塩          | 小さじ1        |
| パセリ        | 1枝          |
| 長芋とハムのオムレツ |             |
| 卵          | 6個          |
| 長芋         | 150g        |
| ハム         | 2枚          |
| 玉ねぎ        | 1/4個        |
| 塩 小さじ1/2   | オリーブオイル大さじ1 |
| こしょう       | 少々          |
| ケチャップ      | 適宜          |
| わかめスープ(冷)  |             |

1 トマトはざく切りにしてコーンと一緒にバターで炒め、塩味を付ける  
熱いうちに暖かいご飯と合わせ混ぜる。みじん切りのパセリをふる。

#### オムレツ

2 長芋、ハムは1cm角に切り、玉ねぎは荒みじん切りにする。

3 ②をオイルでさっと炒め、塩、こしょうをする。  
割りほぐした卵を流し入れ、全体をかき混ぜて、蓋をして焼く。  
表面が乾いてきたらひっくり返して、裏面も焼く。

#### スープ

4 コンソメスープのカットわかめを加えるインスタントなスープです  
残り野菜があれば加える。



## 5 たまごトーストメニュー

<6人分>

|                 |            |
|-----------------|------------|
| 食パン             | 6枚         |
| 卵               | 6個         |
| バター             | 15g        |
| 塩・こしょう          | 適宜         |
| サラダ             |            |
| レタス             |            |
| トマト             |            |
| トーストパン(抜き取ったパン) |            |
| 塩・こしょう、オリーブオイル  | 適量         |
| パンプキンスープ        |            |
| かぼちゃ(冷凍)        | 300g       |
| コンソメ            | 1個         |
| 牛乳              | 200ml      |
| 水               | 600~800ml  |
| 塩、こしょう          | 適量         |
|                 | (小さじ1/2程度) |
| パセリ(みじん)        | 少々         |

1 食パンの中央に6cmほどの型を抜く。

2 ホットプレートにバターを溶かし、パンをのせて、中央の穴に卵を割り入れる。塩・こしょうを振り、焼く。片面が焼けたら、ひっくり返し、焼き、両面焼く。

サラダ

3 レタス、トマト、焼いた食パンは適当な大きさに切り、さっくり合わせる。食べる直前にしお、こしょうオリーブオイルを振りかける。

スープ

4 鍋に水とコンソメを入れかぼちゃを加える。

5 かぼちゃが柔らかくなったら潰すように混ぜ、牛乳を加え、味を調える。

6 仕上げるにパセリのみじん切りを散らす



## 6 トマトとコーンのパンケーキ

<6人分>

|            |            |
|------------|------------|
| ホットケーキミックス | 200g       |
| 卵          | 1個         |
| ホールコーン(缶)  | 60g        |
| トマト        | 1個(150g)   |
| スライスチーズ    | 3枚         |
| ほうれん草のスープ  |            |
| ほうれん草      | 300g(1把)   |
| 玉葱         | 1/2個       |
| 油          | 大さじ1       |
| 水          | 600~800ml  |
| コンソメの素     | 1個         |
| 牛乳         | 200ml      |
| 塩・こしょう     | 適宜         |
|            | (小さじ1/2程度) |

- 1 トマトは丸ごとすりおろし、卵と良く混ぜておく。  
(トマトは包丁でたたいてもよい) トマトの形がある方がよい
- 2 ボウルにケーキミックス粉を加えて良く混ぜ、①を加え、混ぜる。
- 3 ホットプレートに6枚の楕円に流し入れて焼く。  
プチプチと穴があいてきたらひっくり返してチーズをのせ、蓋をして焼く  
チーズが溶け始めたら半分に折る。  
**ほうれん草スープ**
- 4 ほうれん草は茹で、2~3cmのざく切りにしておく。  
玉葱はみじん切り。
- 5 玉ねぎは鍋に油を入れ、よく炒める。水とコンソメを加え煮立てる。
- 6 ほうれん草と玉葱をミキサーにかける。
- 7 ⑤の鍋にミキサーにかけたものを戻し、牛乳を加え味を調える。



## 7 ピザトーストメニュー

### <6人分>

|           |      |
|-----------|------|
| 食パン(5枚切り) | 6枚   |
| 茹で卵       | 3個   |
| 玉ねぎ       | 1/2個 |
| ハム        | 3枚   |
| ピーマン      | 2個   |
| マヨネーズ     | 大さじ2 |
| ケチャップ     | 大さじ2 |
| チーズ       | 3枚   |

### 野菜スープ

|        |           |
|--------|-----------|
| 玉ねぎ    | 1/2個      |
| 人参     | 1/2本      |
| じゃが芋   | 1個        |
| キャベツ   | 300g      |
| なす     | 小1本       |
| ベーコン   | 1枚        |
| 野菜ジュース | 1缶(200ml) |
| 水      | 800ml     |
| コンソメ   | 1個        |
| 塩、こしょう | 適宜        |

1 玉ねぎ、ピーマン、ハムは全てみじん切りにし、茹で卵と合わせ、マヨネーズで和える。

2 パンに①の1/6づつのせ、オーブントースターで焼く。  
少し焦げ目が付いたら、ケチャップを薄く塗り、チーズをのせて更に焼く

### 野菜スープ

3 野菜、ベーコンは全て1cm角に切る。

4 鍋に水とコンソメを入れ、③を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る

6 野菜ジュースを加え、塩、こしょうで味を調える。





## 8 お焼き風簡単パンメニュー

<6人分>

|         |         |        |
|---------|---------|--------|
| A       | 強力粉     | 250g   |
|         | 薄力粉     | 200g   |
|         | ドライイースト | 大さじ1   |
|         | 砂糖      | 大さじ2   |
|         | 塩       | 小さじ2/3 |
|         | 卵       | 1個     |
|         | 牛乳      | 200ml  |
|         | バター     | 30g    |
|         | チーズ     | 60g    |
|         | オリーブオイル | 適宜     |
| ホワイトスープ |         |        |
|         | 大根      | 100g   |
|         | 人参      | 100g   |
|         | じゃが芋    | 大1個    |
|         | 玉葱      | 1/2個   |
|         | マッシュルーム | 6個     |
|         | ベーコン    | 2枚     |
|         | オリーブオイル | 適宜     |
|         | 小麦粉     | 大さじ1   |
|         | コンソメ    | 1個     |
|         | 水       | 600ml  |
|         | 牛乳      | 400ml  |
|         | 塩・こしょう  | 適宜     |

- 1 ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、中央にくぼみを作り、牛乳と卵を合わせ、くぼみに流し入れる。全体をまとめるように混ぜ合わせる。粉気がほぼ無くなったらやわらかくしたバターを練りこむ。
- 2 ①を100回ほどこね、まとめ、30分ほどねかせる。
- 3 12～15個分に分割しチーズを包み丸める。
- 4 ホットプレートで140℃程に暖め保温に保ち、オリーブオイルを少し敷いて③の山を少し抑えた形で並べる。140℃程で10分ひっくり返して10分ほど焼く。  
スープ
- 5 野菜、ベーコンは全て7～8mm角に切る。
- 6 鍋に⑤を入れて、オリーブオイルで炒め、しんなりしたら小麦粉を全体に振りかけ、粉っぽさが無くなるまで炒め、牛乳を少しずつくわえる。  
更に水を加えて良く混ぜ、コンソメを加える。
- 7 野菜が煮えたら塩、こしょうで味を調える





## 9 キャベツお好みメニュー

< 6人分 >

|          |      |
|----------|------|
| キャベツ     | 500g |
| 人参       | 100g |
| オリーブオイル  |      |
| ピザ用チーズ   | 150g |
| 卵        | 9個   |
| 塩,こしょう   | 適量   |
| もち粉(片栗粉) | 大さじ5 |
| ソース      |      |
| ウスターソース  | 大さじ3 |
| ケチャップ    | 大さじ4 |
| マヨネーズ    | 大さじ2 |
| 花かつお     | 適宜   |

- 1 キャベツ、人参は千切りにする。  
卵は割りほぐし、もち粉に少しづつ加え、よく混ぜ合わせ、塩、こしょうを加える。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、キャベツ、人参を炒め、  
卵掖混ぜ入れる。チーズも加える。
- 3 フライパンに1/3づつ流し入れ、円く形を整え、ふたをして焼く、  
両面こんがり焼く。
- 4 ソースの調味料を混ぜ合わせ、器に盛った③に塗り、花かつおをかける
- 5 好みの飲み物を添える

牛乳、野菜ジュース、コンソメスープなど

