

カレー味のポークビーンズ 1人あたり216キロカロリー

(4人分)

ウインナー	4本	レーズン	30g
玉ねぎ	1/4個	キャベツ	100g
大豆の水煮	1カップ	カレールウ	2かけ
水	2・1/2カップ	ケチャップ	大さじ1
油	適宜		



<作り方>

- ① ウインナー・玉ねぎ・キャベツは大豆ぐらいの大きさの角切りにしておく。
- ② ①をさっと炒め大豆・レーズンを加え水とケチャップを入れて煮る。
- ③ 玉ねぎに火が通ったらカレールウを加えとろみが出るように煮る。

<試食の感想>

- 🍴 もう少し薄めのとろみにしてカレー風味ぐらいにした方がいい。
- 🍴 普段あまり大豆を食べないので作ってみたい。
- 🍴 レーズンが入っていて感心。ほのかな甘みがいいと思う。
- 🍴 普段はトマトで作っているが、カレー味の方がおいしかった。

これでいい??



カンタン朝食メニュー

ほんのひと手間であったか朝食。毎日の定番に加えてみてはいかがですか？

大豆入りコンソメスープ 1人あたり144キロカロリー

(4人分)

大豆の水煮	1カップ	ウインナー	4本
にんじん	1/2本	水	3カップ
玉ねぎ	1/2個	塩	適量
コンソメの素	1~2個		



<作り方>

- ① 鍋に1cm角に切った、にんじん、玉ねぎを入れ、水、コンソメの素を加え、火にかける。
- ② にんじんに火が通ったら、大豆と適当な大きさに切ったウインナーを入れ、3分ほど煮る。
- ③ 仕上げに塩で味を整える。

<試食の感想>

- 🍴 他にもじゃがいも・キャベツ等、家にある野菜を入れてみては。
- 🍴 ウインナーは、ゆでて、油ぬきした方がいい。
- 🍴 ブロccoliなど緑の野菜を入れて、彩りを良くしたら。
- 🍴 大豆が入っていてとても感心した。
- 🍴 ウインナーばかり入れると子どもも飽きてしまうので大豆を入れるのは良い発想。



シャケめし 1人あたり383キロカロリー

(4人分)

生シャケ	2切れ	卵	2個
きゅうり	1本	米	2カップ
大葉	2枚	水	2カップ
塩	少々		



<作り方>

- ① 生シャケはかるく塩をふり、前日に焼いてほぐしておく。
- ② 米は普通に炊いておく。
- ③ きゅうりは、薄くスライスし、塩をふり少々しんなりさせる。
- ④ 卵は、炒り卵にしておく。
- ⑤ 大葉は、千切りにしておく。
- ⑥ ごはんの上に、きゅうり・シャケ・炒り卵・大葉の順にのせる。

<試食の感想>

- 🍴 ご飯を酢飯にしてみてもどうか。
- 🍴 ごまを入れて具を混ぜて、おにぎりにしてみてもどうか。



卵焼きロール 1人あたり175キロカロリー

(4人分)

卵	4個	砂糖	小さじ2
ほうれん草	2株	塩	小さじ1/4
ウインナー	4本	油	適量



<作り方>

- ① ウインナーを縦半分に切る。
- ② ほうれん草は塩ゆでし5cmくらいに切る。
- ③ 卵に砂糖と塩を加え混ぜる。
- ④ 卵焼き用フライパンに③を流しほうれん草を縦に並べその上にウインナーを置き卵を巻く。

<試食の感想>

- 🍴 ウインナーはゆでて油を出した方がいい。
- 🍴 チーズやほうれん草・カニかまやツナを入れてもおいしそう。
- 🍴 砂糖を使わず挑戦したい。

