

## 《白色》 主にエネルギーになります。

### ＜合格ひじきむすび＞



・合格ひじき ・ごはん

・合格ひじきは薄味で煮たひじきにカリカリ梅、青のり、ごま等を混ぜたもの。これをご飯にまぜておむすびにします

### ＜天むす＞



・お惣菜コーナーのえび天 ・ごはん  
・焼きのり

・お惣菜コーナーに売っているえび天、唐揚げ、カツ etc.なんでも OK。お好みでしょう油やソースを少量つけておむすびにします。焼きのりを帯状に巻いて完成。ウィンナーでもいいですよ！

### ＜枝豆ごはん＞



・茹でた枝豆 (冷凍枝豆でも OK)  
・ごはん ・塩 少々

・温かいご飯に塩少々を混ぜ、さやから出した枝豆を混ぜただけ。  
\*グリーンピースの豆ご飯が苦手な子供も大好きです。

### ＜オニオンのチーズ焼き＞



・玉ねぎ 適量  
・とろけるチーズ 適量  
・パン粉 少々

・細切りにした玉ねぎをアルミカップに入れ、とろけるチーズ、パン粉をのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。

### ＜れんこんのバターソテー＞



・れんこん 50g  
・塩、こしょう 少々  
・バター 10g

・れんこんは薄くスライス (輪切りでも半月切りでも OK)。バターで炒め、塩、こしょうをして完成。

\* 1cm厚くらいに切ったれんこんを同じように焼くと、レンコンステーキです。

### ＜ジャーマンポテト＞



・じゃがいも 1~2個  
・玉ねぎ 3分の1個位  
・ベーコン 2~3枚  
・塩、こしょう 少々 ・オリーブ油 適量

・じゃがいもは食べやすい大きさに乱切りし、レンジで3~4分加熱。玉ねぎは千切り、ベーコンは1cm幅位にカットし、オリーブ油で炒め下茹でをしたじゃがいもを入れて炒め、塩、こしょうをして完成。

### ＜ポテトのチーズ焼き＞



・じゃがいも 1個  
・赤パプリカ 2分の1個  
・とろけるチーズ、パン粉、バター 適量

・じゃがいもは1cm位の角切り、パプリカは千切り。バターでじゃがいもとパプリカをさっと炒めて、アルミカップへ。上にチーズ、パン粉をのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼いて完成。

### ＜もやしのナムル＞



・もやし 適量  
・カイワレ菜 適量  
・塩 少々 ・ごま油 少々  
・炒りごま 適量

・もやしは透き通るまで下茹でし、水気を切ったら温かいうちに塩、ごま油、ごまを混ぜ合わせ、カイワレも混ぜたらでき上がり。

### ＜めんたい糸こんに＞



・糸こんにやく 適量 ・めんたい 適量  
・塩、こしょう 少々  
・マヨネーズ 適量 ・サラダ油 少々  
・青ねぎ (小口切り) 適量

・糸こんにやくは食べやすい長さにカットし、熱湯でさっと茹でる。めんたいの腹身を出したものとマヨネーズを混ぜておく。糸こんにやくをサラダ油でさっと炒め、塩、こしょうをした後、火を消してめんたいマヨネーズと青ねぎを混ぜ合わせて完成。

《白色》 主にエネルギーになります。

＜じゃこきんぴら＞



- ・ちりめん 適量
- ・ささがきのごぼう 30g位
- ・にんじん 適量
- ・ごま油 大さじ1
- ・しょう油、はちみつ、酒 各大さじ1
- ・炒りごま 適量

・ごま油でちりめん、ごぼう、にんじんを炒め、調味料で炒め煮にして最後にごまを混ぜ合わせて完成。