

メイン

サブ

鶏肉のソテー
オニオンガーリックソース

18分

トマトスープ

8分

2日目

549kcal
(1人分)

！

メインのソースは蒸し野菜にかけてもおいしいですよ。

！

サブはお好みで砂糖(小さじ1/2〜1)を加えると、お子さんも食べやすい味わいに♪

メイン

サブ

さばとトマトの
香味パスタ

16分

ブロッコリーの
フレンチサラダ

7分

！

メインのパスタのさばは缶詰を使うことでほろっとやわらかく、臭みも少なく食べやすいですよ。にんにくの香りが食欲をそそります！

メイン

サブ

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『鶏肉のソテー オニオンガーリックソース』

材料

- 前日解凍 若鶏モモ肉切身……………500g
- たまねぎ……………1/2個
- にんにく……………1片
- ブロッコリーの芯……………1株分
- ブロッコリーの房……………1/3株分
- ・ 水……………大さじ1
- ・ サラダ油……………大さじ1
- A
 - ・ しょうゆ……………大さじ2
 - ・ ごま油……………大さじ2
 - ・ 酒……………大さじ1
 - ・ みりん……………大さじ1
 - ・ 酢……………大さじ1
 - ・ 砂糖……………大さじ1/2
 - ・ 中華スープの素……………小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーの芯は皮を厚くむいて食べやすい大きさに切り、ブロッコリーの房は小房に分ける。耐熱容器に入れて、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して皿に盛り付ける。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 耐熱容器にたまねぎ、にんにく、Aを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、オニオンガーリックソースを作る。
- ③ フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、解凍した鶏肉を皮目を下にして入れ、ふたをせずに6分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中弱火のまま4分ほど焼く。①の皿に盛り付け、②をかける。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

『トマトスープ』

材料

- ぶなしめじ……………1/3袋
- ミニトマト……………1/3袋
- たまねぎ……………1/2個
- A
 - ・ 水……………600ml
 - ・ ケチャップ……………大さじ3
 - ・ 顆粒コンソメ……………大さじ1/2
 - ・ こしょう……………少々

作り方

- ① ぶなしめじは小房に分け、長さを1cmに切る。ミニトマトは4等分に切る。たまねぎは幅1cmの角切りにする。
- ② 鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中弱火で2分加熱する。

メイン

サブ

さばとトマトの
香味パスタ

16分

ブロッコリーの
フレンチサラダ

7分

3日目

767kcal
(1人分)

！

メインのパスタのさばは缶詰を使うことでほろっとやわらかく、臭みも少なく食べやすいですよ。にんにくの香りが食欲をそそります！

メイン

サブ

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインをゆでている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『さばとトマトの香味パスタ』

材料

- 鯖匠 さば水煮……………1缶
- ミニトマト……………2/3袋
- たまねぎ……………1/2個
- にんにく……………2片
- スパゲッティ……………300g
- ・ スパゲッティのゆで汁……………大さじ6
- ・ オリーブオイル……………大さじ6
- ・ さば水煮の汁……………大さじ3
- ・ 塩……………少々
- ・ ブラックペッパー……………少々
- A
 - ・ 水……………3000ml
 - ・ 塩……………大さじ1

作り方

- ① たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。ミニトマトは半分に切る。さば水煮はさば、汁大さじ3を残し、残りの汁を切る。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したらスパゲッティを入れる。中火にして6分ゆでる。ゆで汁を大さじ6取っておき、スパゲッティをざるに上げる。
- ③ 大きめのフライパンにオリーブオイル(大さじ3)を中火で熱し、①を入れ、さばをくずしながら3分炒める。
- ④ ②、塩、オリーブオイル(大さじ3)を加えて中火のままさらに1分炒める。皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。



スパゲッティはペットボトルのふたに立てて、周りに1mmほど余裕があるくらいの束で約100gが量れます。

『ブロッコリーのフレンチサラダ』

材料

- サラダフレーク……………1パック
- ブロッコリーの房……………2/3株分
- ・ 水……………大さじ1
- A
 - ・ 酢……………大さじ2
 - ・ オリーブオイル……………大さじ1
 - ・ 砂糖……………小さじ1
 - ・ 塩……………少々

作り方

- ① ブロッコリーの房は小房に分け、耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ② ボウルに①、Aを入れて和える。