

お病気でしんどいママのための、身体に優しい簡単メニュー

③普通（動ける！）

|          |  |   |  |   |
|----------|--|---|--|---|
| <p>朝</p> |  <p>炒り玄米スープ</p>                                 | <p>炒り玄米野菜スープ（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■玉ねぎ・・・・・・・・・・40g</li> <li>■人参・・・・・・・・・・10g</li> <li>■煮大豆（ひよこ豆）・・・・20g</li> <li>■きのこ・・・・・・・・・・15g</li> <li>■にんにく・・・・・・・・・・1g</li> <li>■ほうれん草（青菜）・・・・10g</li> <li>■炒り玄米（玄米ボン可）・・4g</li> <li>■オリーブ油・・・・・・・・・・3g</li> <li>■天然塩・・・・・・・・・・2g</li> <li>■白みそ・・・・・・・・・・3g</li> <li>■水・・・・・・・・・・200g</li> <li>■天然塩・・・・・・・・・・小さじ1</li> </ul>   | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>① 野菜はすべてみじん切りにする。</p> <p>② 鍋へ油をひき、野菜をすべて炒める。塩と豆、水を加え、10分ほど弱火で煮る。</p> <p>③ 炒り玄米を加え、白みそを加えて、塩で味を調える。。</p> </div>   |  <p>湯で戻せば、玄米粥に！</p>  |
| <p>昼</p> |  <p>注ぐだけ海藻の味噌汁<br/>玄米ご飯<br/>豆腐のネギ味噌焼き</p>       | <p>注ぐだけ海藻の味噌汁（1食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■すりごま・・・・・・・・・・大さじ1</li> <li>■切干大根・・・・・・・・・・2g</li> <li>■青のり・・・・・・・・・・小さじ1</li> <li>■ひじき煮 ★・・・・・・・・・・30g</li> <li>■布のり・・・・・・・・・・2</li> <li>■玄米味噌・・・・・・・・・・7g</li> <li>■熱湯・・・・・・・・・・150g</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>①切干大根はハサミで細かく切っておく。お椀で材料をすべて混ぜる。<br/>②お椀に①を入れて熱湯を注ぐ。</p> </div>  | <p>玄米ご飯（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■玄米・・・・・・・・・・1合</li> <li>■水・・・・・・・・・・280ml</li> <li>■塩・・・・・・・・・・小さじ1/2</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>①玄米は洗水切りする。<br/>②圧力鍋へ玄米・水・塩を加えて、30分炊く。<br/>*炊飯器の場合は玄米モードで炊いてください。</p> </div>   | <p>豆腐のネギ味噌焼き（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■木綿豆腐・・・・・・・・・・80g</li> <li>■ネギ味噌 ★・・・・・・・・・・大さじ1</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>①豆腐は適当に切り、断面を上に向け、魚焼きグリル、に並べる。味噌をのせ、焦げ目がつくまでしっかり焼く。</p> </div>  <p>玄米ご飯が炊けない方へおすすめ！</p>  |
| <p>夕</p> |  <p>里芋の味噌汁<br/>蒸し野菜（麴ドレッシング）<br/>切干大根の梅酢煮</p> | <p>里芋の味噌汁（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■里芋・・・・・・・・・・2個</li> <li>■鰹節・・・・・・・・・・2つまみ</li> <li>■すりごま・・・・・・・・・・大さじ2</li> <li>■白ネギ・・・・・・・・・・20g</li> <li>■椎茸・・・・・・・・・・2個</li> <li>■味噌・・・・・・・・・・大さじ1</li> <li>■天然塩・・・・・・・・・・小さじ1</li> <li>■熱湯・・・・・・・・・・300ml</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>①里芋は半分に切り、塩を振って椎茸とともに蒸す。<br/>②お椀へ、味噌と鰹節をひき、蒸した里芋と椎茸を置き、ネギ、すりごまをかけ、湯を注ぎ、仕上げる。</p> </div> | <p>蒸し野菜（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■さつま芋・・・・・・・・・・100g</li> <li>■ブロッコリー・・・・・・・・・・40g</li> <li>■大根・・・・・・・・・・50g</li> <li>■人参・・・・・・・・・・40g</li> <li>■天然塩・・・・・・・・・・好み</li> <li>■麴ドレッシング・・・・・・大さじ4</li> <li>■納豆味噌 ★・・・・・・・・・・大さじ4</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>①野菜は食べやすい大きさにカットし、塩をまぶして、3～6分蒸す。<br/>②麴ドレッシング、納豆味噌を添えて仕上げる。</p> </div> | <p>切干大根の梅酢漬（2食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■切干大根・・・・・・・・・・6g</li> <li>■生姜・・・・・・・・・・2g</li> <li>■玉ねぎ・・・・・・・・・・30g</li> <li>■薄揚げ・・・・・・・・・・1/2枚</li> <li>■細切り昆布・・・・・・・・・・1g（3cm角）</li> <li>■みりん・・・・・・・・・・小さじ2</li> <li>■梅酢・・・・・・・・・・小さじ1.5</li> <li>■醤油・・・・・・・・・・小さじ1/2</li> <li>■水・・・・・・・・・・100ml</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>①切干大根を分量の水で戻す。生姜、玉ねぎ、薄揚げは細切りする。<br/>②戻した切干大根を絞り、刻む。戻し水と調味料、昆布を沸騰させ、沸いたところへ、①をすべて加え、火を止める。</p> </div>  <p>様々なところで大活躍！<br/>日々は水に数滴でOK！</p> |