

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

元気（子どもとできる！）

<p>朝</p>	 <p>きのこスープ きのこごはん 甘辛焼き きのこのサラダ</p>	<p>きのこスープ（4～5人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■板海苔・・・1枚</li> <li>■ネギ小口切り・・・1/2本</li> <li>■きのこストック汁 ★・・・大さじ3</li> <li>■水・・・6カップ</li> <li>■きのこストック具 ★・・・適量</li> <li>■ごま油・・・小さじ2</li> <li>■塩・・・小さじ1/2～</li> </ul> <p>①お鍋に、きのこのストック、ストック汁、水、ネギを加え、加熱する。 ②沸騰後塩で味を調え、板海苔と、ごま油を回しかけて仕上げる。</p>	<p>きのこごはん（4～5人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■玄米・・・2合</li> <li>■きのこストック ★・・・3カップ</li> <li>■鶏肉ひき肉・・・100g</li> <li>■ごま油・・・大さじ1</li> <li>■塩・・・少々</li> <li>■水・・・550ml</li> </ul> <p>①米を洗い水切りする。 ②圧力鍋へ材料をすべて入れ、2.5分圧をかける。</p>	<p>甘辛焼き（4～5人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■鶏むね肉・・・400～600g</li> <li>■きのこストック汁 ★・・・大さじ4</li> <li>■きのこストック具 ★・・・好み</li> <li>■天然塩・・・少々</li> <li>■油・・・大さじ1.5</li> <li>■青み・・・好み</li> </ul> <p>①鶏むね肉に塩を振り30分置く。 ②ストックのタレをもみ込む。 ③フライパンでお肉を両面焼く。</p>	<p>きのこの秋のサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■玉ねぎ梅酢 ★・・・80g</li> <li>■蓮根・・・100g</li> <li>■人参・・・50g</li> <li>■ブロッコリー・・・1/2株</li> <li>■きのこストック ★・・・1/2カップ</li> <li>■オリーブオイル・・・好み</li> <li>■ナッツ（くるみ）・・・好み</li> </ul> <p>①蓮根、人参はいちよう切り、ブロッコリーは小房に分け、蒸し煮で蒸す。 ②鍋へきのこのストック、オリーブオイルを入れて加熱する。ナッツと玉ねぎ梅酢を加えて、火を止める。 ③蒸した野菜にかける。</p>
<p>昼</p>	 <p>五色のナムルのピビンバ丼 わかめスープ</p>	<p>五色のナムルのピビンバ丼（4～5食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん・・・800g</li> <li>〈赤・白〉</li> <li>■人参・・・1/2本</li> <li>■もやし・・・50g</li> <li>■すりごま・・・5g</li> <li>■胡麻油・・・大さじ1</li> <li>■梅酢・・・小さじ1/2</li> <li>■ナムルの素・・・大さじ1強</li> <li>〈緑・黄色〉</li> <li>■ほうれん草（小松菜）・・・100g</li> <li>■薄揚げ・・・1枚</li> <li>■すりごま・・・大さじ1</li> <li>■ごま油・・・大さじ2</li> <li>■ナムルの素・・・大さじ2</li> <li>〈黒〉</li> <li>■ひじき煮 ★・・・50g</li> <li>■ナムルの素・・・小さじ2</li> <li>■ごま油・・・大さじ1</li> </ul>	<p>①人参は細切りにし、もやしとともに、梅酢であえてから、ごま油を敷いた、フライパンで炒める。 ②ナムルの素とすりごまを和える</p> <p>①ほうれん草はざく切り、薄揚げは細切りにする。熱湯にくぐらせる。 ②ポウルへナムルの素、すりごま、ごま油を加え混ぜる。</p> <p>①ひじき煮にナムルの素とごま油を混ぜる。</p> <p>①ごはんの上に彩りよく、置く。</p>	<p>手作りインスタントわかめスープ（4～5食分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■カットドライわかめ・・・5g</li> <li>■白ネギ・・・25g</li> <li>■生姜・・・1g</li> <li>■にんにく・・・0.5g</li> <li>■すりごま・・・10g</li> <li>■ごま油・・・大さじ1</li> <li>■みりん・・・小さじ1</li> <li>■醤油・・・大さじ1</li> <li>■酢・・・小さじ1/2</li> </ul> <p>①白ネギみじん切り、生姜、みじん切り、にんにくもみじん切りをする。 ②ポウルへ調味料を入れてすべて混ぜる。 ⇒素 ③器へ②の素を入れて、湯を注ぐ。</p>	 <p>野菜をゆでて和えるだけ！ 本当に便利です。 安心できる有機JAS認証の素</p>
<p>夕</p>	 <p>納豆味噌おむすび たっぷりきのこ蕎麦 梅牛蒡</p>	<p>納豆味噌おむすび（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん・・・500g</li> <li>■納豆味噌 ★・・・80g</li> <li>■青ネギ・・・20g</li> </ul> <p>①ごはんをおにぎりに結ぶ。納豆味噌を上へつけて、グリルやトースターで焼く。 ②青ネギを飾る。</p>	<p>たっぷりきのこ蕎麦（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■蕎麦種（乾燥）・・・440g</li> <li>■きのこストック ★汁・・・1カップ</li> <li>■水・・・500ml</li> <li>■醤油・・・大さじ3</li> <li>■きのこストック ★具・・・2カップ</li> <li>■梅酢・・・小さじ1</li> <li>■すりごま・・・大さじ8</li> <li>■青ネギ・・・3本</li> <li>■茹で用の湯・・・適量</li> </ul>	<p>①たっぷりの湯を沸かし、蕎麦をゆでて、冷水でめる。 ②鍋へきのこのストック汁と水を溶かし、ストック、梅酢、醤油を加えて沸騰させる。味を調える。 ③どんぶりに、蕎麦を入れて、②を上からかける、すりごま、ネギを上から振り、仕上げる。</p>	