

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"> ■板海苔・・・1枚 ■ネギ小口切り・・・1/2本 ■きのこストック汁 ★・・・大さじ3 ■水・・・6カップ ■きのこストック具 ★・・・適量 ■ごま油・・・小さじ2 ■塩・・・小さじ1/2～ <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"> ■玄米・・・2合 ■きのこストック ★・・・3カップ ■鶏肉ひき肉・・・100g ■ごま油・・・大さじ1 ■塩・・・少々 ■水・・・550ml <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"> ■鶏むね肉・・・400～600g ■きのこストック汁 ★・・・大さじ4 ■きのこストック具 ★・・・好み ■天然塩・・・少々 ■油・・・大さじ1.5 ■青み・・・好み <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"> ■玉ねぎ梅酢 ★・・・80g ■蓮根・・・100g ■人参・・・50g ■ブロッコリー・・・1/2株 ■きのこストック ★・・・1/2カップ ■オリーブオイル・・・好み ■ナッツ（くるみ）・・・好み <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"> ■ごはん・・・800g 〈赤・白〉 ■人参・・・1/2本 ■もやし・・・50g ■すりごま・・・5g ■胡麻油・・・大さじ1 ■梅酢・・・小さじ1/2 ■ナムルの素・・・大さじ1強 〈緑・黄色〉 ■ほうれん草（小松菜）・・・100g ■薄揚げ・・・1枚 ■すりごま・・・大さじ1 ■ごま油・・・大さじ2 ■ナムルの素・・・大さじ2 〈黒〉 ■ひじき煮 ★・・・50g ■ナムルの素・・・小さじ2 ■ごま油・・・大さじ1 	<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"> ■カットドライわかめ・・・5g ■白ネギ・・・25g ■生姜・・・1g ■にんにく・・・0.5g ■すりごま・・・10g ■ごま油・・・大さじ1 ■みりん・・・小さじ1 ■醤油・・・大さじ1 ■酢・・・小さじ1/2 <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"> ■ごはん・・・500g ■納豆味噌 ★・・・80g ■青ネギ・・・20g <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"> ■蕎麦種（乾燥）・・・440g ■きのこストック ★汁・・・1カップ ■水・・・500ml ■醤油・・・大さじ3 ■きのこストック ★具・・・2カップ ■梅酢・・・小さじ1 ■すりごま・・・大さじ8 ■青ネギ・・・3本 ■茹で用の湯・・・適量 	<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>	