

エネルギー 765 kcal

茹でないパスタ サバ缶withトマトversion 500kcal 塩分1.1g

塩分 3.0g

野菜 250g

材料	1人分	1班5人分
パスタ	70g	350g
たまねぎ	少々	1/2個
ブロッコリー	少々	1/3株
しめじ	少々	1/2パック
トマトホール缶	-	2缶
さば缶	-	2缶
オリーブオイル	5g	大さじ2
焼肉のたれ	小さじ1	大さじ2弱
こしょう	少々	少々

作り方

①下準備

玉ねぎは薄切りにし、しめじは下部分を切り、ブロッコリーは房を一口大に切る。(手でちぎれるよ)(芯はスープで使うよ)



※ブロッコリーの茎は栄養素がたくさん。捨てずにきんぴらなどにも使用してね。

②調理(何でも炒めちゃおう)

熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、ブロッコリーたまねぎ、しめじを2分ほど炒めたら、サバ缶(汁も)、トマト缶焼肉のたれを入れる。

1晩水浸けしたパスタを入れ、2分ほど炒めたら(麺が透明になる)、コショウで味を整えて、盛り付けした後に残りのオリーブオイルをかけて終了。

ブロッコリーなどの野菜は茹でるとビタミンが半分くらい落ちてしまうので、今回は炒めてみたよ。また、パスタも通常は茹でるけど、今回は時短で作れるように1晩ほど水に浸しておいたよ。こうすることで、生パスタみたいな食感ではなかったかな。忙しい奥様、朝出る前に水に浸けて、夕飯時の調理時間を時短できるし、フライパンひとつでできるので洗い物も減ってグー。ニンニクやショウガがあるといいけど、みじん切りは手間がかかるので、焼肉のたれでコクを出して



マメなやつ ささみアボカドサラダ

117kcal 塩分0.4g

材料	1人分	1班5人分
鶏ささみ	1/2枚	3枚
塩	少々	小さじ1
水	120cc	720cc
アボカド	-	1/2個
きゅうり	-	1本
ミックスビーンズ	-	1袋
とうもろこし缶	-	1/2缶
ヨーグルトの汁(ホエー)	-	大さじ3
熱湯	120cc	720cc
オリーブオイル	2g	大さじ1弱
塩こしょう	少々	少々
ごま	少々	少々
味付けのり	少々	2枚

作り方

①下準備

ささみ(筋あり)は、フォークで筋をとる。アボカドは一口大に切る。キュウリは一口大に手でちぎる。



ささみやキュウリは手で裂くことで、味がしみこみやすくなるよ。ヨーグルトの残り汁ってホエーっていうんだ。

②調理(茹でて和えちゃおう)

沸騰した湯に塩とささみを入れ、再沸騰したら火を止めふたをして8分放置。(スープのじゃがいもとブロッコリーも一緒にいれておくよ)その間にホエーとオリーブオイル、塩コショウ、ごまをまぜまぜドレッシング完成

③ ②のドレッシングにアボカド、キュウリ、ミックスビーンズ、とうもろこし、茹でたささみを手で裂き和える。最後はちぎりのりをのせて。

これ酸っぱいはい かきたまスープ

70kcal 塩分1.3g

材料	1人分	1班5人分
卵	-	2個
ブロッコリーの茎	少々	少々
じゃがいも	-	1個
ポン酢	少々	大さじ1.5
片栗粉	少々	大さじ1
水	少々	少々
ヨーグルトの汁(ホエー)	少々	少々
ささみ茹で汁	120cc	720cc
こしょう	少々	少々

作り方

①下準備

じゃがいも、ブロッコリーの茎はさいの目切りにしておく。卵はよく溶いておく。片栗粉はホエーで溶いておく。

②調理(だまにならないよう、黙って作ろう)

ささみの茹で汁に残りのホエー、じゃがいも、ブロッコリーの茎を入れ沸騰。沸騰したら、片栗粉、卵の順番で投下。ポン酢とコショウで味を整える。

残り物にも栄養たっぷり



ヨーグルトの汁(ホエー)には、栄養分がたっぷり。汁ものはもちろん、牛乳に混ぜて飲むラッシー。

これチーズ?みたいな水切りヨーグルト

78kcal 塩分0.2g

材料	1人分	1班5人分
水切りヨーグルト	-	1パック
オリーブオイル	1g	5g
こしょう	少々	少々
はちみつ	2g	10g
クラッカー	1枚	5枚

作り方

①下準備

ヨーグルトをキッチンペーパーでつつみ水切りを一晩する。

②調理(もこみち流に、かける位置は高いところから)

水切りヨーグルトにはちみつ、オリーブオイル、こしょうをかける。クラッカーをそえて



追記: 上京して一人暮らしを始めた息子に、ちゃんと食事しているか心配で缶詰や乾麺などの食材をダンボールで送る親心を設定しています。料理もしたこともなく、冷蔵庫にはポン酢と焼肉のたれくらいしかない息子でもなんとかできそうな栄養たっぷりのレシピに仕上がりました。