

ママズキッチン メニュー広がる時短クッキング

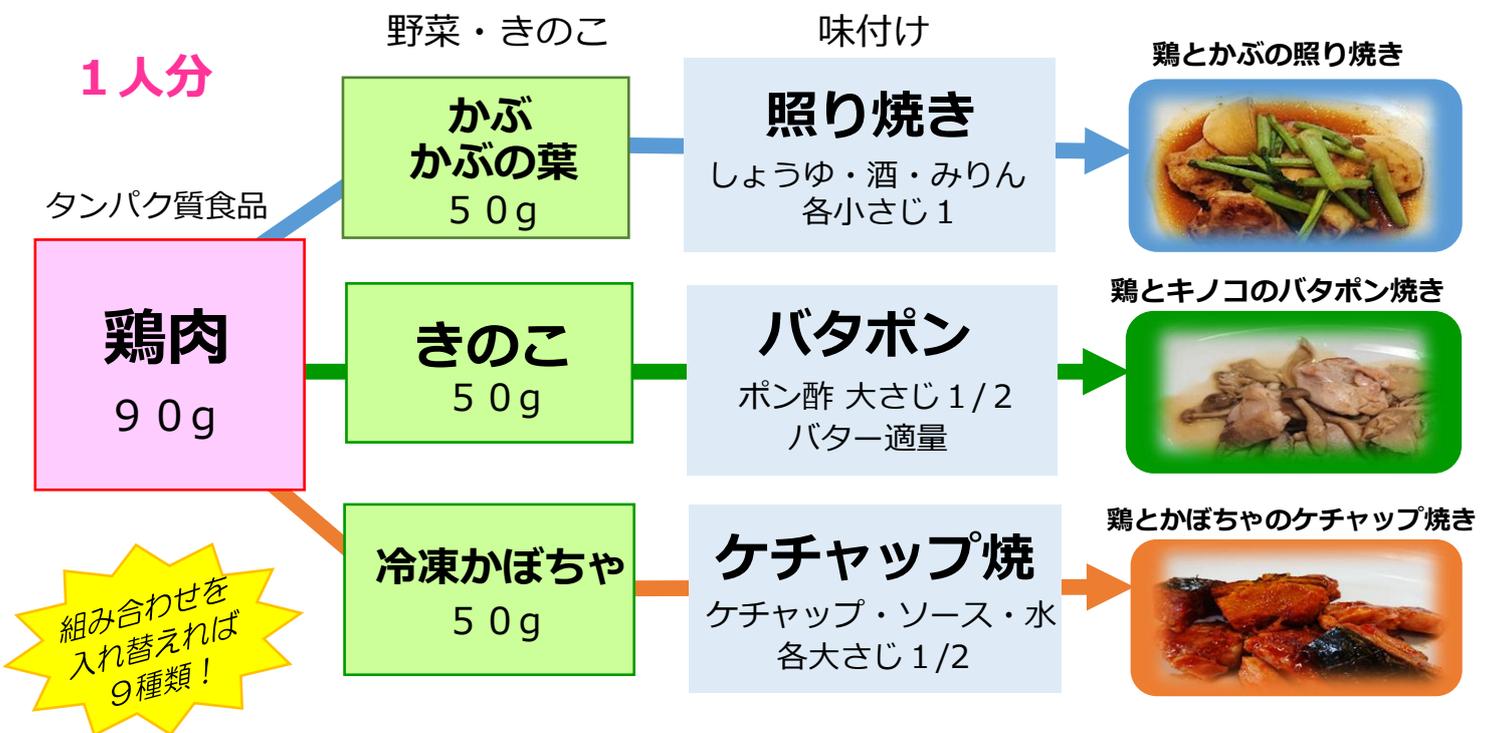


家族においしくて健康に良いものを作ってあげたい！
でも毎日同じようなメニューになってしまうなあ…。
時間に余裕がないから、
簡単・時短メニューが知りたいなあ。

主菜は、材料の組み合わせをルール化すれば、考えるのが楽♪
あとは、食品の種類・味付けを入れ替えて、レパートリー無限大！



<例えば… 鶏肉 + 野菜・きのこ メニューのバリエ>



食べやすい大きさに切った材料をフライパンで焼き
調味料をからめて **完成** ♪

メニュー広がる！ 鶏肉 → 豚肉・魚・厚揚げに / 野菜やきのこ → 玉ねぎ・小松菜・舞茸など



野菜はどのくらい食べたらいいのかな？
野菜の時短メニューが知りたいなあ。

野菜 1食 =
120g

主菜から50g

+

副菜から70g
小鉢1皿分



野菜摂取目標量 1日350g以上

<時短で野菜料理：ブロッコリーは「フライパン蒸し」で>

ブロッコリーはゆでるよりフライパン蒸しが手軽で時短。
水に溶け出やすい栄養素も残りやすく、一石二鳥です。

★ブロッコリーのフライパン蒸しの方法（ブロッコリー1株分）★

フライパンに子房に切ったブロッコリー(大1株：約300g)と
水1カップを入れる。ふたをして3分程中火にかける。
ふたをとり、好みの固さになったらザルにあける。



蒸しただけ・ゆでただけの野菜70gにON♪



簡単ツナソース(約4食分)

ツナ缶 ……70g(1缶)
マヨネーズ ……大さじ1
味噌 ……大さじ1/2

白和え風(約4食分)

水切り木綿豆腐 ……120g(2/5丁)
ヨーグルト ……小さじ2
しょうゆ ……小さじ1

ボウルに入れて混ぜるだけ！

1食分の献立例

主食・主菜・副菜をそろえてバランス◎



★鶏とかぶの照り焼き(2人分)★

- ① かぶ1個(100g)は6等分のくし形、葉は食べやすく切る。
- ② フライパンに油小さじ2と、一口大に切った鶏モモ肉(180g)、かぶを入れ、中火で5~6分焼き、裏返す。余分な脂をふき、調味料(しょうゆ・酒・みりん各小さじ2)を入れ、火を弱め3分程煮詰める。
- ③ 鶏肉を皿に取り出し、かぶの葉を加え、さっと煮る。

★ブロッコリー簡単ツナソースのせ★

ブロッコリー70g×2人分、ツナソース