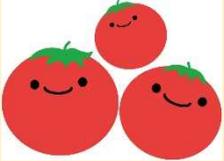


一食分献立



心も体もぽかぽかするこ

お汁粉・生野菜(ミニトマト・ブロッコリー)・タピオカ入りヨーグルト

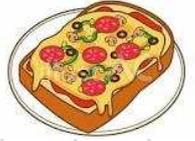
材料	作り方
<p>〈お汁粉〉</p> <p>もち・小豆の缶詰・塩・水</p>	<ol style="list-style-type: none">1) 小豆と水を加えて、弱火で煮る。2) コトコト、グツグツしてきたら、塩を入れる。3) もちを焼く(レンジで、加熱もOK)4) 2)に3)のもちを入れて、仕上げる。 
<p>〈おかず〉</p> <p>○生野菜 (ミニトマト・ブロッコリー)</p> <p>○タピオカ入りヨーグルト</p>	<ol style="list-style-type: none">1) ブロッコリーは、色よく茹でる。  



一食分献立

ピザトースト& 前日から仕込んだスープ

なんでもピザトースト&前日から仕込んだ具たくさんスープ



材料

作り方

〈なんでもピザトースト〉

食パン・とろけるチーズ・
ピザソース(無いときは、ケチャ
ップ、マヨネーズ)・ハム・その
他として、家にあるものなんでも
のせる(ウインナー・卵・ピーマ
ン・コーン・玉ねぎ)

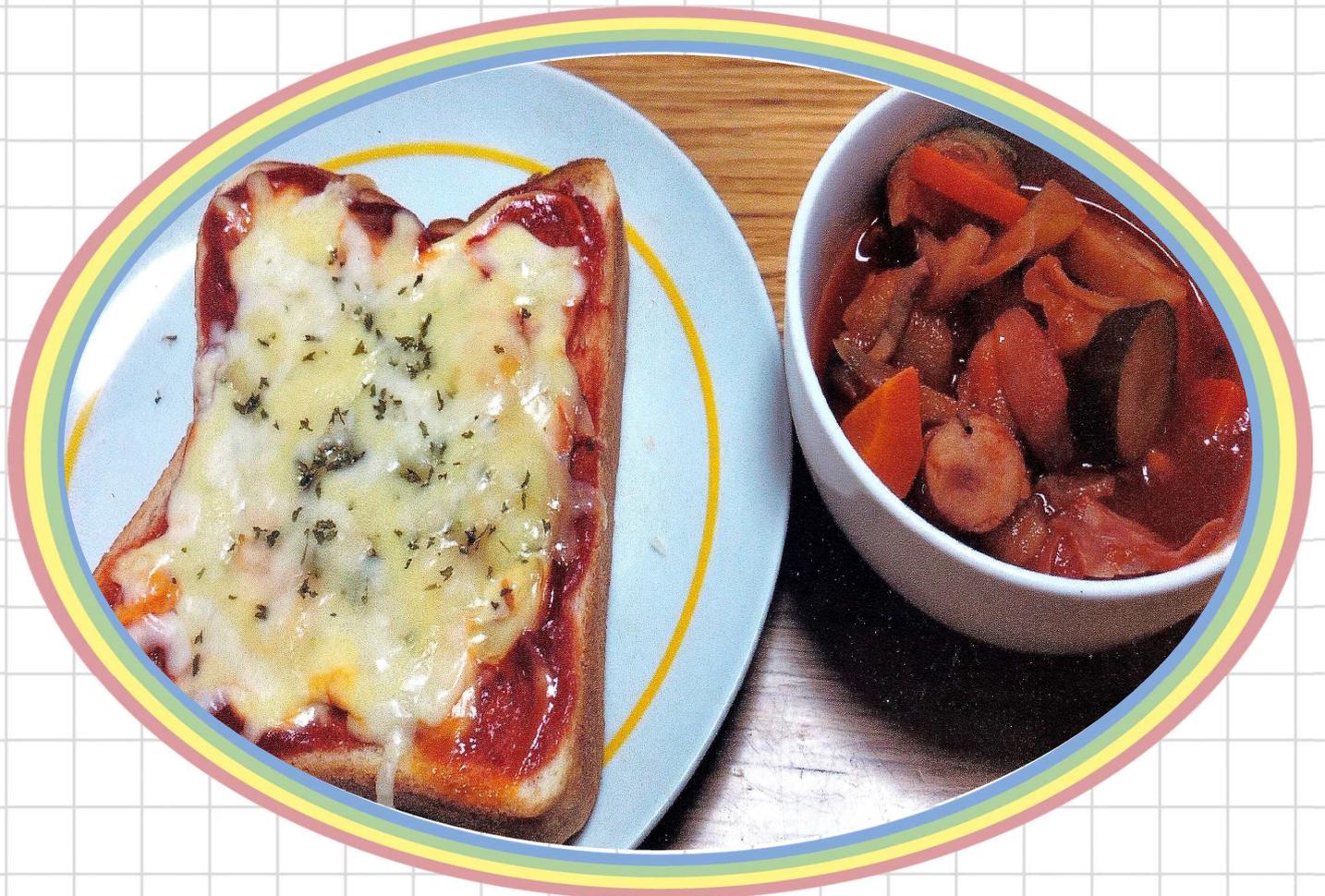
- 1) 食パンにピザソースをぬる。
- 2) 家にある好きな具をのせる。
- 3) とろけるチーズをのせて、オーブントースターで焼く。



〈具たくさんスープ〉

家にある野菜なんでも OK

- 1) 食べやすい大きさに野菜は切り、煮る。
 - 2) 味をつけ、更に煮る。
- ※ 時間のない朝、前日に調理したものを利用するのは、いいことですね。



一食分献立

フレンチトーストとサラダ



フレンチトーストとマカロニサラダ



材料	作り方
<p>〈フレンチトースト〉 食パン・卵・牛乳・砂糖</p>	<p>1) 砂糖・卵・牛乳を混ぜる。 2) その中に食パンを入れる。漬け込んでおく。 3) 2) をフライパンで焼く。</p>
<p>〈マカロニサラダ〉 マカロニ・ハム・きゅうり・マヨネーズ</p>	<p>1) マカロニを茹でる。 2) ハムは短冊切り、きゅうりは小口切りにする。 3) マカロニ・ハム・きゅうりを合わせ、マヨネーズで和える。</p>

