

**月****【野菜スープ】**

カット野菜 ひとつかみ  
ウインナー 1本  
水 250ml  
コンソメキューブ 1個

ウインナーを斜めに切る。  
耐熱容器に材料を全て入れて  
ふんわりラップをかけて  
電子レンジで3分チンする。

**金****【焼き鳥どんぶり】**

焼き鳥缶 1缶  
カット野菜 1/3袋  
マヨネーズ 適量  
ごはん お茶碗1杯

ごはんの上にカット野菜、焼き鳥缶  
をのせ、電子レンジで1分チンする。  
お好みでマヨネーズをかける。

**【豆豆チーズ焼】**

豆腐 1P (小サイズ)  
納豆 1p  
スライスチーズ 1枚  
—作り方—

豆腐の上にタレを混ぜ合わせた納豆をのせ、最後に  
スライスチーズをのせて電子レンジで30秒チンする。  
※オーブントースターで焼いてもおいしいです！  
味が薄いようであれば少しおしょうゆをかけてみて！

**火****【温泉卵】**

耐熱皿に卵をわり黄身を爪楊枝で  
何カ所か穴をあけて、  
上から大きじ2の水をかけて電子レン  
ジで30秒チンする。  
(白身が生っければ加熱時間を追加する。  
いきなり長時間の加熱はあつという間にゆで卵に  
なってしまいますのでご注意ください！)  
出来上がったたら残っている水を捨てる。  
お好みで醤油やポン酢をかける。

**土****【サラダチキンのチーズ焼】**

サラダチキン 半分  
卵 1個  
スライスチーズ1枚  
塩こしょう 少々

サラダチキンの真ん中を広げ、そこに卵をいれる。  
※しっかり真ん中を広げないと黄身が真ん中で  
じっとしてられないよ！！  
上からスライスチーズをかぶせて、電子レンジで  
1分30秒チンする。  
※温泉卵同様につまようじで黄身に穴をあけてから  
加熱する。

**水****【トマトスープリゾット】**

粉末トマトスープ 1袋  
ウインナー 2本  
水 200ml  
スライスチーズ 1枚  
ごはん お茶碗1杯

ごはんの上に切ったウインナー、スライスチーズ、  
粉末スープを入れて上から水を注ぎ、電子レンジで  
3分チンする。  
食べる前によくかき混ぜる。

**【チキンのボリュームサラダ】**

サラダチキン 半分  
カット野菜 1/3  
マヨネーズ 適量

サラダチキンを適当な大きさに裂く。  
カット野菜とチキンをマヨネーズで和える。

**日****【サラダ風ちらし寿司】**

ごはん お茶碗1杯  
寿司酢 大きじ1  
カット野菜 ひとつかみ  
(レタスマックス)  
鮭フレーク 適量



ごはんを寿司酢を混ぜ合わせて冷ましておく。  
炒り卵をつくる。  
鮭フレークとごはんをまぜて  
カット野菜と卵を鮭の混ぜごはんの上に散らす。

**【みそ汁】**

豆腐 少量  
みそ 大きじ1  
粉末だし 小じ1  
お湯 200ml

器の中に材料を全て入れてお湯を注ぎかき混ぜる。  
※豆腐は小さく切っておくと火にかけなくても  
中まであったまります。

**木****【きんぴらトースト】**

食パンの上にスライスチーズ、  
きんぴらごぼうをのせて焼く。

**【卵スープ】**

卵 1個 コンソメ 小じ1  
水 250ml

卵を溶きほぐし、耐熱容器に材料をすべて入れ  
ふんわりラップをかけて電子レンジで2分チンする。  
(卵の様子を見て加熱時間を追加する)

