今週のメニュー ＋ おうちで作れる時短レシピつき

給食がない夏休み…ご家庭のランチのお悩みを解消！

毎日のお昼準備が大変、献立がマンネリ化してしまう… そんなお悩みを、
冷凍食品やレトルト、時短テクニックを活用した1週間の献立提案で解消！

8/17［月］ タコライス

【レシピ】
豚ひき肉をカレールウで炒め、水を加えて調整。ごはんにカット野菜、マヨネーズ、挽肉、チーズをのせて完成。

【ポイント】
味付けにカレールウを使うことと、仕上げのチーズが美味しさの秘訣です。

8/18［火］ 親子丼

【レシピ】
鶏小間肉と玉ねぎを炒め、麺つゆと水で煮て溶き卵でとじる。海苔を散らして完成。

【ポイント】
鶏小間肉と麺つゆを活用することで、包丁の手間を減らし味付けも失敗知らずです。

8/19［水］ トマトとツナの冷やしそば

【レシピ】
茹でて冷やしたそばに、カットトマトとツナ、レタスをのせ、麺つゆをかける。

【ポイント】麺以外は火を使わず、カットトマトやツナ缶を和えるだけで完成する超時短メニューです。

8/20［木］ とん平焼き

【レシピ】
豚肉とカット野菜を炒めて盛り付け、上に薄焼き卵をのせる。
ソースとマヨネーズで仕上げる。

【ポイント】
市販のカット野菜を使えば、ボリューム満点のおかずが下ごしらえ不要で作れます。

8/21［金］ 鶏からサラダ麺

【レシピ】
冷やしたパスタに、レンジ加熱した冷凍唐揚げと千切り野菜をのせ、ドレッシングをかける。

【ポイント】
メインに冷凍唐揚げを使い、パスタをサラダ感覚で食べる夏にぴったりの時短麺です。

フジ産業株式会社

Gemini Notebook