

📅 1週間献立スケジュール 8/3 (月) ~ 8/7 (金)



「毎日のお昼準備が大変」「献立がマンネリ化してしまう」といったお悩みを解消。冷凍食品やレトルト、カット野菜を賢く活用し、手早く美味しく作れる献立を提案します。

曜日	メニュー	調理のポイント&時短アイデア
月曜日	たっぷりトマトの冷し中華	中華麺を茹でて冷水でしめる。トマト・きゅうり・ハムを好みのサイズにカットしてのせる。最後に市販のたれをかけて完成!
火曜日	ポークカレー (レトルト)	レトルトカレーを温める。ごはんにかレーをかけて最後に温泉卵をON!
水曜日	冷麦 (冷凍オクラとツナ)	冷や麦を茹でて冷水でしめる。冷凍オクラとツナ缶をのせて、麺つゆをかけるだけ!
木曜日	ロコモコ (ワンプレート)	冷凍ハンバーグをレンジで加熱。目玉焼きを焼く。ごはんにごく切りレタス、ミニトマト、ハンバーグとソースをかけ、目玉焼きをのせる!
金曜日	野菜入りキムタクチャーハン	フライパンで溶き卵とご飯を炒める。キムチ・刻みたくあん・冷凍野菜ミックスを加え炒める。醤油少々で味を調えて完成!

