

「毎日のお昼準備が大変」「献立がマンネリ化してしまう」といった夏休みのお悩みを解消  
冷凍食品やレトルトを賢く活用し、手早く作れる献立を期間限定で提案します



 1週間献立スケジュール 8/10 (月)～8/14 (金)

| 曜日  | メニュー         | 調理のポイント&時短アイデア                                                                          |
|-----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 月曜日 | ヘルシーねばとろ丼    | ごはんの上に、納豆 めかぶ 刻みたくあん 温泉卵をのせ最後に刻んだ海苔をのせて完成！                                              |
| 火曜日 | ざるラーメン       | 市販のざるラーメンを表示通り茹で、小松菜を洗い食べやすい大きさに切ってレンジでチン！<br>冷ましてから、市販のチャーシューと刻んだネギ、小松菜をのせて完成！         |
| 水曜日 | 蒸し鶏のバンバンジー風  | 市販のサラダチキンを細く切り、レタスやキュウリ、トマトなど好きな形にカットして<br>お皿にライスを盛り、カットしたサラダと、サラダチキンをのせ、好みのドレッシングをかけて！ |
| 木曜日 | ミートドリア       | 耐熱皿にご飯を盛り、レトルトのミートソースをかけて、とろけるチーズをその上に散らす。<br>それをレンジにかけて、熱々にチーズが溶けたら完成！お好みで好きなサラダも一緒に。  |
| 金曜日 | 餃子&もやしニラ炒め添え | フライパンに冷凍餃子を焼く、適当にカットしたニラともやしをごま油でいため、<br>味付けは塩コショウで。焼いた餃子に添えて、ごはんと一緒にどうぞ！               |

