

同じ食材で変身メニュー

一人暮らしの
あなたへ

★作ってみよう《カレーライス》★

材料（1箱5皿分）

豚肉	200g
にんじん	1本
じゃがいも	2個
たまねぎ	1個
カレールウ	1箱
油	適量



☆食品衛生 ワンポイントメモ

肉・魚を切った
まな板や包丁は、
洗って熱湯をかけましょ
う。

【作り方】

- ① 鍋に油を熱して豚肉を炒める。
- ② 切った野菜を入れて、更に炒める。
- ③ 水（800ml）を加え、沸騰したら、あく（上に浮いてくる茶色い泡のようなもの）を取り除き、野菜が軟らかくなったら、火を止める。
- ④ カレールウを加える。
- ⑤ ルウが溶けたら底が焦げないように混ぜながら、更に煮込んで出来上がり♪



カレーライスから にんじん・じゃがいも・たまねぎ変身メニュー♪

《豚汁》

《カレーライス》の【作り方】①②までは一緒の手順♪
③ 水（600ml）だし（顆粒OK!）みそ（大さじ3）を
加えて煮て、出来上がり～♪

ポイント！ しょうがやにんにく（すりおろす）を
お好みで加えてもおいしいよ～

《肉じゃが》

《カレーライス》の【作り方】①②までは一緒の手順♪
③ ②に、ひたひたになる位の水を加える。
④ しょうゆ（大さじ3）、さとう（大さじ3～4）を
加えて煮込んだら出来上がり～♪

ポイント！ 調味料はめんつゆ（100ml）のみで
作っても簡単ですよ～

《ミネストローネ》

《カレーライス》の【作り方】①②までは一緒の手順♪
（材料はサイコロ切りにしても良い。）
③ 水（600ml）トマトジュース（小1缶）コンソメ
（2個）を加えて煮て、出来上がり～♪
（マカロニやスパゲッティをゆでて加えても良い）

カレーライスの変身メニュー

カレーライスの組み合わせ例

カレーライス
+ サラダ
+ ヨーグルト
ビタミン、
カルシウム補給に♪



《サラダ》



《ヨーグルト》



変身メニュー♪
カレーうどん♪ + りんご
寒い時にぴったり♪

《カレーうどん》



《りんご 1/4 個》



無駄なく食べたい！食材あれこれ術

昼食にいかが・・・？

カレーうどん に変身

- ① ゆでうどん（1袋）＋めんつゆ（大さじ1）
＋水（400ml）＝火にかけて沸騰したら器に盛る。
- ② カレーをかけたら出来上がり～♪

カレーが終わりに
近づいたら・・・

カレースープ に変身

- ① 鍋に水を加え、残ったカレーをこそげながら（鍋をきれいにするようにしながら）中火にかける。
 - ② コンソメ（1個）や塩・こしょうで味をつけ、沸騰したら溶き卵（1個分）を回し入れる。
- ※ 家にあるレタスやもやし・わかめなど入れても、おいしいですよ♪

☆ 食品衛生

ワンポイントメモ

温め直しも、十分に
加熱しましょう。

ほかほか
アルブ



ひと鍋で簡単料理



分量はおまかせ！
ひと鍋でできるから、
後片付けも簡単です。



ツナの和風スパゲティー

① たっぴりの沸騰したお湯で
スパゲティーをゆでる。

1人分
材料



② スパゲティーのゆで上がり
時間の3分位前に、ほぐした
しめじ、ちぎったキャベツを
加えて一緒にゆでる。



③ ゆであがったらザルにあげ、
ゆでた鍋に戻してツナ缶を
混ぜる。

しょうゆ、こしょうで味を
調べ、器に盛り、ちぎった
のりを散らす。



出来上がり♡

アレンジ！

・大根おろし
・刻みねぎ
・バター など
プラスしてみよう

おいしくなるよ

ゆで汁はとっておいて
洗い物に使う！
油汚れもよく落ちるよ



かんたん雑炊

- ① 鍋に水と好みのきのこをほぐし入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら、ごはん、卵スープの素（乾燥）、カットわかめを加え煮て出来上がり。



アレンジ！

きのこ以外に、キャベツやにんじん
など残り野菜も入れてみよう

かんたん洋風雑炊

- ① 鍋にトマトジュースとコンソメ
少々、ほぐしたきのこを入れて
火にかける。
- ② きのが煮えてきたら、ミックス
ベジタブル（冷凍）、ごはんを加え
ひと煮立ちさせる。
- ③ 粉チーズまたはスライスチーズ
をちぎって加え、さっと混ぜて出
来上がり。

アレンジ！

・ハムやベーコン、
ウインナーなどを入れると
ボリュームアップ！
・卵を割り入れて半熟状態に
加熱してもOK
・たまねぎをプラスすると
甘味が出ます

残り物からアレンジ！

・野菜スープやミネストローネを作ったあまったら、
そこへごはんやチーズを加えれば、かんたん洋風雑炊に
早変わり！

10ページを参考に♪



3食 食べよう！ お料理使いまわし術

1人分だけだと作りにくいお料理は多めに作って使い回そう！

1日目<夕食>

ごはん

ハンバーグ

(付け合わせ)ほうれん草のソテー

ひじきの煮つけ

みそ汁

ハンバーグの保存は
「焼いてから」冷凍
→電子レンジで解凍
(再加熱)して食べます

ほうれん草は
1把をゆでてから小分け
・今夜の分
・明日の分(冷蔵庫へ)
・冷凍して後日食べる分

残りは
冷蔵庫へ
冷凍も可能



2日目<朝食>

チーズトースト

ウインナー入り

野菜スープ

果物(みかん)

朝は洗いものを
少なく
簡単メニュー！

スープの材料は、前日の夕食準備の
時に一緒に切っておきます



<昼食>

お弁当①

ロコモコ丼

ヨーグルト

ごはん

ハンバーグ、いわ卵

レタス、ミニトマト etc

お弁当②

ひじきごはん

ちくわの天ぷら

卵焼き

ミニトマト

ごはん
ひじきの
煮つけを
混ぜるだけ！

お弁当用の冷凍食品を
使ってもOK

<夕食>

ごはん

焼き魚(鮭)

ほうれん草のおひたし

シチュー

明日の分も一緒に焼きます

おひたしでなくサラダ風に
アレンジしてもOK

牛乳やスキムミルクを加えれば
カルシウムの量がUP↑

おひたしにのりや
ごまをかけると
栄養価&風味UP

3日目<朝食>

ドリア

ほうれん草と

コーンのスープ

果物(りんご)

ごはん、夕べの残りのシチューをかけ、
チーズをのせてトースターで焼く

冷凍しておいたほうれん草、
冷凍コーン、コンソメだけで
簡単スープ

残りは粗熱をとって
冷蔵庫へ保存




<昼食>

お弁当

鮭ごはん

五目卵

ピーマンの塩昆布和え

きのこのきんぴら

焼き鮭は、そのままごはんのにのせても
ほぐしてごはんに入れてもOK

ひじきの煮つけを卵に混ぜて…
→ フライパンで焼く
→ 耐熱容器に入れて
電子レンジで加熱

どちらでも
OK

和風きのこスパゲティーの
具やきのこうどんの具にも
使える！

せん切りにしたピーマンを
電子レンジにかけて加熱し、塩
昆布と和えるだけ

