



昼食 (お弁当)


メニュー	ポークチャーハン	
材料	・ご飯 (どんぶり一杯分) ・卵 1個	
	・ポーク (薄切り1枚) ・ネギ ・塩 こしょう	
作り方		
①	フライパンに少し多めの油を入れ、油が動いてきたら卵1個 (割りほぐしておく) を一気に入れて、すぐにご飯 (温かい方がよい) を入れて、炒める。	
②	みじん切りにしたポークを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。	
③	最後にネギ (小口切り) を全体に振りかけるように入れたら出来上がり!	

玉ねぎやピーマン、キャベツ等を入れると (最初に炒める) 更に美味しいよ~ (^o^)

メニュー	三色弁当	
材料	・鶏ひき肉 200g	
	・いんげん (又はきぬさや) 5~6本	
	・卵2個 ・酒, 砂糖, みりん ・めんつゆ	
作り方		
①	少量の水を沸騰させてから塩・絹さや (洗って筋を取っておく) を入れて茹でる。→ゆであがったらあら熱をとり斜め切りにする。	
②	鶏ひき肉を酒・砂糖・みりん (各大さじ1) を加えて、ホロホロになるまで炒める。(油は入れない)	
③	鶏ひき肉がほぐれたら、めんつゆ (大さじ1) を加えて弱火で汁気が無くなるまで煮る。	
④	フライパンにサラダ油を敷き、炒り卵 (味付けはお好みで) を作り、それぞれ冷ましてからお弁当箱に盛りつける	


塩こしょうだけでもいいし、砂糖やみりんを入れてもOK

夕食

メニュー	洋風豚汁	
材料	・ベーコン又はウィンナー	
	・ジャガイモ (2個) ・人参 (1本) ・玉ねぎ (1個)	
	・チキンコンソメ (固形1個) ・ローリエ (1枚)	
	・塩 こしょう (適量) ・バター (大さじ1)	
作り方		
①	各材料を一口サイズに切る。玉ねぎをバターで炒める。	
②	残りの材料を入れ、水を材料が浸るくらい入れる。	
③	沸騰したらチキンコンソメ、ローリエを入れて、10分位煮込む。(アクは取ってね)	
④	人参・じゃがいもに火が通ったら塩・こしょう・バターを入れ味付けする	

食べる時に、わさびを入れても美味しいよ。残ったら、カレールーやシチュールーを入れてリメイク!



メニュー	たて汁 (タティズル)	
材料	・卵 1個 ・ねぎ 少々	
	・花かつお 1g ・みそ 小さじ山盛り 1	
作り方		
①	お湯をどんぶり1杯分沸かす。材料を全部どんぶりに入れておく。	
②	お湯が沸騰したら、どんぶりの中の材料を混ぜながら湯を注ぐ。(みそをしっかり溶かす)	
③	ネギを入れたら出来上がり!	


朝食にもいいし、疲れたときや食欲のない時に飲むと元気がでるよ!



メニュー	焼き鳥親子丼	
材 料	・焼き鳥（缶詰） 1缶	
	・白ネギ 7～8cm ・卵 1個	
作 り 方		
①	焼き鳥（1缶）と 斜め切りにしたネギをフライパンに入れ火を通す。	
②	火が通ったら、卵を割り入れる。	
③	卵が半熟になったら火を止める。	
④	ご飯を器に入れ、その上に③のをせ、マヨネーズをかけたら完成！	


超簡単で美味しいよ！卵は生でもOK



メニュー	簡単スープスパゲティ	
材 料	・パスタ 20g（20本くらい） ・玉ねぎ1/4個 ・ベーコン 2枚 ・卵 1個	
	・塩 こしょう 少々 ・油 少々 ・コンソメの素 1/2個 ・水 2カップ	
作 り 方		
①	鍋に油を入れ、千切りにした玉ねぎを炒める。	
②	玉ねぎがしんなりしたら、1cmにカットしたベーコンを入れていためる。	
③	②に水を入れ沸騰したらコンソメと3cm位に折ったパスタを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。	
④	パスタのゆで時間に合わせて煮込んだら溶き卵を流し入れ、ネギをちらす。	

ベーコンの代わりにウィンナー、パスタの代わりにマカロニでも良い。

夕食

メニュー	栄養たっぷりお好み焼き	
材 料	・小麦粉 適量 ・卵 1～2個 ・サラダ油 適量 ・キャベツ 2～3枚（多めに入れるとおいしいよ）	
	・ベーコン、ピーマン 各少量 ・その他（何でも入れちゃえ）	
作 り 方		
①	キャベツ・ピーマンは千切りに、他の材料も適当に切っておく。	
②	小麦粉をボウルに入れ、水を適量入れる。卵も入れて混ぜる。とろりとしたら、他の材料と塩・こしょうを入れて混ぜる。	
③	フライパンを火にかけてサラダ油をひく。	
④	②をお玉ですくって入れ、両面こんがり焼いたら出来上がり！	


ウスターソースやお好み焼きソースで食べてね。




これなら一品でお野菜も
たっぷりとれるね。
冷蔵庫には、いつも小麦粉
を入れておくと助かるよ。
保護者 Tさんより

栄養のバランス偏らないようにね

おやつ

メニュー	簡単ホットケーキ (抹茶風味)	
材料	<ul style="list-style-type: none"> ホットケーキミックス(150g) 青汁(粉末1袋)・卵 1個 水(又は牛乳) 1/2カップ 	
作り方		
①	ホットケーキミックスの粉と青汁(粉末)、卵、水(又は牛乳)をボールに入れて水で溶く。	
②	フライパンに油を少々入れて、両面こんがり焼いたら出来上がり。	
	レンジ用のお皿に入れて約5分間レンジで加熱…でもできませんが、さめると固くなるかなあ…	

メニュー	炊飯器プリンケーキ (5合炊き炊飯器)	
材料	<ul style="list-style-type: none"> ホットケーキミックス 150g プリン(市販品) 2~3個 卵 1個 バター 適量 	
作り方		
①	ボウルにプリンを入れて泡立て器で混ぜ、卵を加えて良く混ぜ合わせる。	
②	①にホットケーキミックスを加え、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。	
③	炊飯器の内釜にバター(食塩不使用)を塗り、②の生地を流し入れる。表面をゴムべらで平らにし底をたたいて空気を抜き白米の炊飯モードで炊く。	
④	スイッチが切れたら竹串を刺し、生地がついてくるようだったら再度スイッチを入れて焼く。…焼き上がったらずぐに内釜から取り出す。	

4 先輩方の失敗談(ㄨㄨ) & 母の知恵袋(ㄨ)

- ① **引越し初日、非常灯で過ごした。(ㄨㄨ)**
 宮古から本土のアパートに着くのが夜遅くなってしまった。無事に到着はしたが、アパートの電気の本体(照明器具)を自分で購入しなければならないことを知らず、その日は非常灯で過ごした。翌日電気屋さんで購入したが、イスや脚立もなく、電気屋さんに取り付けて貰った。(確認しておこう)
 - ② **夜は外から丸見え～(ㄨㄨ)**
 宮古から荷物を送ったが、手違いで本人の方が1日早く付いてしまい、その日はカーテンなしで過ごした。夜は外から丸見えだったはず…
 - ③ **空き巣に入られた!(ㄨㄨ)**
 飲み会の日。家の鍵を無くしたらダイズと思い、アパートの郵便受けに入れて出かけた。帰ってきたら空き巣に入られていた。
 - ④ **油断大敵!(ㄨㄨ)(ㄨ)**
 アパートの2階に住んでるから安心と窓を開けて眠ったら、泥棒に入られた。上の階だから安心…は間違い。寝るときは、しっかり戸締まりを!(できれば二重ロックを)
 - ⑤ **財布を無くした～どうする～!!!(ㄨㄨ)(ㄨ)**
 まずは、最寄りの警察に紛失届を出す。
 銀行のキャッシュカード
 →すぐに銀行に電話して止めてもらう。
 (24時間受付の電話番号を控えておくこと)
 運転免許証
 →再発行の手続きをする。
 (警察署又は住民票のある都道府県で)
 健康保険カード
 →扶養になっている場合は保護者の職場に連絡して再発行してもらう。就職している場合は職場又は市町村の国民健康保険課に連絡)
 携帯電話やTUTAYA、ゲオ等のカード類
 →早めに連絡して止めてもらう(悪用されないように)
- (ㄨ) 万が一に備えて、現金は家にも少し置いておく方がいいかもね。

