

# レシピ集4

day16	day17	day18	day19	day20
朝	朝	朝	朝	朝
好きな果物 ヨーグルトorプリン	サラダ 鮭 ご飯(発芽玄米) 味噌汁	プロテイン 果物(オレンジ等) くるみ	ゆで卵×3 サラダ	米粉パン サラダ 卵:スクランブルエッグ 等
昼	昼	昼	昼	昼
おにぎり 味噌汁 サラダ	プロテインハー スープ サラダ	サラダチキン 味噌汁 サラダ	おにぎり スープ サラダ	フルーツ お惣菜(好きな物)
晩	晩	晩	晩	晩
サラダ 味噌汁 肉じゃが 発芽玄米	モヤシホウレン草のナム ル 味噌汁 刺身or魚料理 発芽玄米	サラダ スンドゥブチゲ 発芽玄米	サラダ 味噌汁 蕎麦 とろろ、温玉	ほうれん草とツナ の胡麻和え 味噌汁 シャケのホイル焼 き 発芽玄米

## ヨーグルトのスクランブルエッグ

材料と分量2人分

卵1個 ヨーグルト約50g

調味料

白だし適量 麵つゆ適量 塩コショウ少々 オリーブ油適量

調理

フライパンを火にかけ、オリーブ油を多めに入れて、材料と調味料を良く混ぜたものを投入。お好みの火の通り具合で火を止め、米粉パン等に挟んで食べる。

## にくじゃが

材料と分量2人分

豚肉(牛肉でも可):200g ジャガイモ:3個 人参:1本 玉ねぎ:1/4~1個 水200ml

調味料

砂糖:大さじ2

混ぜておく⇒醤油:大さじ2強 酒:大さじ2 みりん:大さじ2 顆粒和風だし:大さじ1/2

砂糖は甜菜糖推奨。砂糖を少し少なくしても良い。醤油は大さじ2で良いが若干薄いので、気持ち多目に。麵つゆを少し入れても良い。

調理

ジャガイモ、人参乱切り。玉葱くし切り。切り方は自由でもok。肉1口大。煮込める鍋に油をひき、肉を炒める。野菜も入れる。軽く炒めたら、砂糖と水を入れる。混ぜておいた調味料を入れて、落としぶた。

弱火で20分~30分煮込む。

出来上がり。

更に美味しくしたい場合、冷める時に味が染み込むので、冷ましてから再度温めてから食べると良い。

## スンドゥブチゲ

### 材料と分量2人分

市販のスンドゥブチゲの素を買ってくると楽である。

素がなくても、作る事は可能なので、挑戦したい方は、レシピのリンク貼っておきますので、挑戦してみてください。私はまだ挑戦した事がないため、申し訳ございません。

<https://cookpad.com/recipe/1043219>

個人的には、コストコのスンドゥブチゲの素を使って作ります。

好きな海鮮(冷凍ホタテ、イカ等)と好きな野菜を土鍋に入れて煮込むだけです。

シメにご飯を入れて雑炊を作っても美味しい。

雑炊を作る際、少し醤油や酒等入れても良いかもしれません。

## 魚料理(海老とサーモンの丼)

### 材料と分量2人分

海老とサーモン。好きなだけ。好きな刺身でも良い

アボカド1個

レモン(あったらでok)

### 調味料

マヨネーズ、ワサビ醤油、お好きな物。

### 調理

レタスやサラダも一緒に丼に乗せちゃいましょう。温玉も乗っけて、ワサビ醤油がオススメ。