

(大垣市) 高橋さん
焼きそばピザ 1人分 598 kcal

材料 2人分
焼きそばめん2玉、豚バラ60g、キャベツ50g、にんじん30g、玉ねぎ1/2個、お好みソース適量、マヨネーズ適量、チーズ60g

作り方
①フライパンにクッキングシートをひいて、めんをほぐしてのせる。
②①にキャベツ、野菜、肉、チーズの順にのせていく。
③ソース、マヨネーズをお好みでかける。
④フタをして、中火で様子を見ながら10分程焼く。



パーティーメニューにもOK! 焼きそばめんが安い時に買いおきし、冷凍しておきます。たくさん野菜をのせて、激安メニューにします。

見た目に色鮮やかで、ボリュームがあると子どもにうけがよいです。

子どもが大好きです。味が甘からで卵でとじれば、何でも好きなんです。わが家ほちくわも大好きなので本当にお安く、短時間でできるので、お昼にはいいと思います。

(各務原市) HMさん
ちくわ入り卵丼 1人分 252 kcal

材料 2人分
ちくわ2本、卵2個、玉ねぎ1/4個、ねぎ30g、A【しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、だし汁200cc、さとう大さじ1弱】、残り野菜を入れてもよい、ごはん茶碗2杯分

作り方
①Aを煮立て、玉ねぎとちくわを煮ます。
②①を卵でとじて、ご飯にかけてできあがり!



何かで知った料理なのですが、簡単で激安でgoodです。メニューに困ったら迷わず作ります!!

(美濃市) 匿名
ごはんピザ 1人分 399 kcal

材料 2人分
冷やご飯茶碗2杯分、ひき肉50g、とろけるチーズ30g、ケチャップ大さじ4、マスタード適量

作り方
①冷やご飯をボウルで粗くつぶす。
②フライパンに①を入れて、つぶしながら広げて平らに焼き、焦げ目がついたら裏返す。
③②にケチャップやマスタードをぬり、ひき肉をバラバラのせ、チーズをのせてフタをし、10分位蒸す。
④フタをとり、少し水分をとばす。

(安八町) どちら焼きママ
簡単丼 1人分 545 kcal

材料 2人分
キャベツ60g、パン粉大さじ4、油大さじ2、卵2個、ソース大さじ2位、ごはん茶碗2杯分

作り方
①パン粉を油を多めに入れたフライパンで、キツネ色になるまで焼く。
②ご飯にキャベツの千切り、目玉焼き、①のパン粉をたっぷりのせてソースをかける。

(大垣市) 匿名
シーチキンとトマトのピラフ 1人分 477 kcal

材料 2人分
トマト缶1/2缶、シーチキン1/2缶、コンソメの素小さじ1、チーズ適量、米1.5合(お好みでバジルやオレガノ、にんにく粉末等少々)

作り方
①といたお米を釜に入れ、分量の水を入れて30分ひたす。
②①にシーチキン、トマト缶、コンソメの素を入れてよく混ぜ、スイッチを入れ炊く。
③炊き上がったたら、とろけるチーズを入れて蒸らす。(チーズが溶けるまで。)

盛り付けたらパセリをのせます。



とにかく簡単です。チキンフィレでなくても夕飯にハンバーグなど作った時に、薄く作った物を冷凍しておいてもいいです。野菜はお好みでキュウリや玉ねぎなどでもおいしいです。子ども達が楽しくはさんでくれますよ。

(羽島市) 匿名
簡単ハンバーガー 1人分 307 kcal

材料 2人分
イングリッシュマフィン2個、トマト輪切り2枚、レタス葉1枚、スライスチーズ2枚、チキンフィレ2枚

作り方
①マフィン半分を割って、軽く焼く。
②トマトは輪切り、レタスはちぎっておく。チキンフィレはレンジで温める。
③マフィン、レタス、チキンフィレ、トマト、スライスチーズ、レタスの順にはさむ。(マスタード、ケチャップなどお好みで一緒にはさむ。)

(高山市) 匿名
サラダうどん温泉卵のせ 1人分 382 kcal

材料 2人分
うどん2玉、めんつゆ適量、温泉卵2個、きゅうり1本、トマト1/2個、レタス3枚

作り方
①うどんを茹でて水洗いし冷水にとり、水気をよく切って器に盛る。
②①の上に野菜を適当な大きさに切ったのせる。
③②に温泉卵を1個割り入れ、めんつゆをかける。

冷蔵庫で冷やしておくとなお、おいしいです。

アイデアいっぱい 夏休みのお昼ごはん

1人分 301 kcal

(恵那市) 1さん
冷ややっこそうめん

材料 2人分
そうめん3束、絹ごし豆腐1丁、A(ねぎ20g、しょうが10g、みょうが10g、かつおぶし1パック)めんつゆ適量

作り方
1人ずつの器にそうめんを盛り、その上に豆腐1/2丁ずつを手でくずしながらのせる。Aをのせてめんつゆをかける。

全体を混ぜながら食べます。さっぱり食べられます。薬味の量は好みです。



(大垣市) 匿名
そうめんパスタ 1人分 515 kcal

材料 2人分
そうめん4束、ジェノベーゼソース2人分、パプリカ(赤と黄色)適宜



そうめんをそのまま食べると飽きてくるので、パスタソースとからめてパスタ風にしたり、カレーソースとからめて、カレーうどん風にしたり...とにかくそうめんの出番が多いです。子どもはめん類が大好きなので、毎食のようにせがまれますが、大人は飽きてくるので、どちらが折れるか毎回頭を悩ませます。

(瑞穂市) Yさん
さっぱり梅そうめん(具たくさん) 1人分 426 kcal

材料 2人分
そうめん4束、めんつゆ適量、かつおぶし1パック、すりごま小さじ2、きゅうり1本、青じそ4枚、ミニトマト4個、ちりめんじゃこ20g、梅干し2個、うす焼きたまご適宜

作り方
①きゅうりと青じそは千切りにする。ミニトマトは半分は切る。うす焼きたまごをつくり、型にとる。
②梅干は種を取り除き、叩いてペースト状にする。これにめんつゆを加えてのばす。(梅味のつゆにする。)
③ゆでたそうめん①、ちりめんじゃこをのせる。②のつゆをかけて、かつおぶしとすりごまをかける。

暑い夏でもこれならさっぱりして、べろりと食べられます。夏は梅干がいいですね。きゅうりは体の熱を下げてくれますよ。コクが欲しい方はマヨネーズを足して下さい。

