

メニュー編 そもそも変えちゃおう♪

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
パンにしちやう	1	朝はバタバタするので、食パンの上にチーズやハムを乗っけて、いっぺんに食べやすくする。	あやママ	30
	2	パンに限る！	K	30
	3	10年以上主婦やってても要領が悪いので毎日朝バタバタです・・・時短・・・朝時間がない時はトースト、サラダ、ハムエッグ これが我が家では時短です。ごはんだとおかずがたくさんいるので・・・	モモ	40
	4	我が家はパン食ですので、サンドイッチ、トースト、テーブルロール、クロワッサンなどをまわして、おかずはハムエッグと前日のサラダの残り、牛乳です。5分で用意できます。	bremen-piano	40
	5	主食をパンにすれば副食に時間ができる。	年寄りの独り言	70
はさんじゃう	6	サンドにする!!	きり	30
	7	最近寒いのでホットサンドをよく作る。中の具は野菜とたまご・肉などだがたくさん入れてもベタンコになるので量もとれるし、早く作れて、栄養のバランスも良いと思う。	チャッピー	50
	8	海苔巻きにしたサンドイッチなど、色んな栄養素が取れて簡単に食べられるものを考えている。中に挟む物を変えるとマンネリにならない。	チーちゃん	60
スムージーにしちやう	9	スムージー。野菜も果物もザクッと切ってブレンダーでミックスするだけなので、とても手軽で簡単に作れます。		30
ジュースにしちやう	10	朝は食欲がない家族なので パナナを1人1本使ったミックスジュースを主食にしています。バナナで腹持ちもするし、野菜や野菜ジュース レモンやフルーツの缶詰 ヨーグルトも入れて スムージー風にした大きめのグラスに一杯。ミキサーにかけるだけでできるし 作るのも食べる(飲む?)のも超時短。時間がなければそれ一杯だけのこともあるし 物足りなければ生協のバターロールでちっちゃいホットドックを作って食べる人が多いです。	ゆ	50
おにぎりにしちやう	11	回答が少し間違ってるかもしれないですが・・・朝はおにぎりです。おむすび山などのおにぎりに味を付けて毎日がマンネリにならないようにはしていますが・・・		40
	12	サララップで包んだ混ぜご飯のおにぎりは、食べる時間がない時、鞆に入れて便利です。	朝ごはんパンザイ☆	60
おにぎらずにしちやう	13	「おにぎらず」を作ってます。例えば・・・ 前日にミートソースを作ったりしたら海苔にごはん、レタス、ミートソース、とろけるチーズなどをはさみます。春雨スープをつけて終わりです。前日の残り物をはさめばエコですし、栄養価も高いです。和洋中なんでもありなんでオススメです！	nnfy	40
リメイクしちやう	14	極力一週間同じ食材に何かを足すだけで良いようにして日々メニューを変えるようにしています。例えば、ポトフの次の日は、カレーをいれてカレースープにするなど。	みゅうり	30
	15	パンが主食であってもお味噌汁が残っていたら、豆乳などでスープ仕立てに変えるなどで対応する		50
同じにしちやう	16	二種類くらいのメニューを日替わりで食べるよう決めてしまう。	よっしー	30
	17	平日のメニューは固定する。土日などは家族のリクエストに応じるが、基本的に毎朝同じメニュー。	たま	40
	18	私の家族は、4人家族なので、ツナ缶1つで、ツナおにぎり4個をして、後は、お弁当のおかずの残り物で、ほぼ毎日です！ お弁当のおかずの残り物を使う事で、時短に、おかずが、無くても、ツナおにぎりだけでも、子供達は、満足しています！	いーくんママ	40
	19	毎朝同じ物でも、バランスが取れていれば良いと思います。時々、一品かえるとかする。		50
	20	仕事をしている時から退職した今も全く朝食は同じです。一人100g近くの7種類位入ったサラダとオーブンオムレツ、ドリップで入れるコーヒーに牛乳が1杯にパンと果物。ドレッシングも手作りです。(これはまとめて作ってますが)以上は急げば15分で作れます。30年以上作っていますので、時短の必須もありません。	きのりん	60
	21	仕事を持っている場合は、栄養素が1日単位で大きく偏らないのであれば、毎日同じようなものでも問題ないのではないかと思います。社会人入学で栄養士の勉強をしていますが、意識の高い人ほど「こうであらねばならない」とストレスを感じるようです。理想は理想で、我が家流を貫かれたら良いと思います。既製品も大いに利用されたらと思います。インスタントみそ汁も塩分量は気になりますが、味も良くなっていますので。	ちいおばちゃん	60