

1日300円でがんばる!



お料理日記

サークルに飲み会にデート! どうしよう今月はお財布がピンチ!
なら、1日300円の食費でがんばってみようかな? 材料も無駄に
しないことが目標!! (紅梅・ぼたん)

ルール

- ・食費は1日300円、5日間で1,500円 (調味料は含まない)
- ・基準の価格は、京大周辺のスーパーで調査したセール価格

1日目 ¥288

morning



ホットドッグ (¥105)

- バターロール2個 40円
- キャベツ1枚 15円
- チーズ1枚 20円
- ソーセージ2本 30円
- ケチャップ

lunch



親子丼 (¥83)

- 米1/2合 35円
- 鶏胸肉50g 30円
- 玉ネギ1/4個 8円
- 卵 10円
- 醤油、砂糖、だし汁

dinner



オムライス (¥100)

トマト缶1/3缶とウスターソース大さじ2、輪切りにして炒めたソーセージをご飯に混ぜる。焼いた卵をかぶせて、トマト缶1/6缶とウスターソース大さじ1を混ぜたソースをかける。

- 米1/2合 35円
- トマト缶1/2缶 40円
- 卵1個 10円
- ソーセージ1本 15円

この調子で一週間、
がんばるぞ!

2日目 ¥273

morning



すごもりパン (¥30)

- 食パン (トースト) 1枚、卵1個、コンソメ

豚キムチうどん (¥130)

- うどん1食、キムチ50g、もやし1/2袋、豚肉50g、味噌、醤油

lunch



dinner



あんかけ丼 (¥113)

- 米1/2合、豚肉50g、人参1/4本、キャベツ1枚、もやし1/2袋、醤油、片栗粉

3日目 ¥298

morning



蒸し鶏丼 (¥73)

- 米1/2合、鶏胸肉50g、シソ1枚、ごま、ポン酢

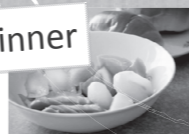
炒り豆腐 (¥111)

- 米1/2合、豆腐1/2丁、卵1個、人参1/4本、玉ネギ1/4個、青ネギ3本、砂糖、醤油

lunch



dinner



ポトフ (¥114)

- バターロール2個、人参1/4本、玉ネギ1/2個、ソーセージ2本、ジャガイモ1個

4日目 ¥292

morning



ピザトースト (¥63)

- 食パン1枚、玉ネギ1/4個、ソーセージ1本、チーズ1枚、ケチャップ

lunch



トマトクリームパスタ (¥126)

トマト缶1/2缶とコンソメ1個、ケチャップと牛乳大さじ2とマヨネーズ大さじ3をフライパンで煮て、一口大に切った鶏胸肉50gときこのこ1/2株を加え、パスタにからめる。

dinner



中華炒め (¥103)

- 米1/2合、人参1/4本、鶏胸肉50g、キャベツ1枚、もやし1/2袋、オイスターソース

5日目 ¥262

morning



和風パスタ (¥72)

- パスタ100g、キノコ1/2株、玉ネギ1/4個、シソ1枚、バター、醤油

肉じゃが (¥95)

- 米1/2合、ジャガイモ1個、人参1/4本、玉ネギ1/4個、豚肉50g、砂糖、醤油

lunch



dinner



韓国風お好み焼き (¥95)

- 薄力粉1/2カップ、卵1個、水1/2カップ、豚肉50g、千切りにしたキャベツ2枚とキムチ100gを混ぜる。ごま油をひいて焼き、七味を混ぜたソースをかける。

5日間の合計

¥1,413

1,500円以内に収まりました!
みなさんも、ぜひ試してみてくださいね。



はみだし
すてーじ

クロスワードの答え「アメシスト」を「メシストア」だと思い早合点したあの日。
⇒各地の飯を、コンビニ感覚で。あなたのおそばに、メシストア。

(理・院 真里音)
(実在してもよさそうではあるが;編)

はみだし
すてーじ

今日の晩ごはんはゆでたまごと野菜ジュースでした。
⇒昨日の晩ご飯はお好み焼きと(朝食べ損ねた)肉じゃがでした。

(理・1 みるめ)
(作ったが食べる時間はなかった;編)