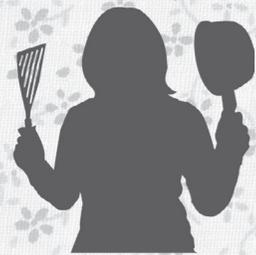


1日300円でがんばる!



# 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

## 5日目 ¥262

morning



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



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

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。

## 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。

