

## 2021年8月投稿 ひきメシ（春夏 Ver.）応募作品の発表！

ひきこもり当事者・経験者など皆さんのご飯の写真「ひきメシ」へ、多数のご応募をいただきありがとうございます！ ご応募いただいた10作品を掲載いたします。  
手作り料理やお手軽な一品など、幅広い食事が出揃いました！ 明日の献立のヒントになるかも！？ どうぞお楽しみください(^o^)

※画像の一部を加工させていただく場合があります。ご了承ください。

### 【#ひきメシ その1】

ひきスタ恒例企画に便乗して食生活を晒す！

左は鶏胸肉とわかめを乗せたラーメン風だ！

糖質を抑える為に麺の代わりに切り干し大根を導入！（それってラーメンじゃねえ）

右は大豆だ！よく噛めば甘いからスイーツ替わりだ！

筋トレした日はこの組み合わせだ！

#ひきメシ

#ひきスタ



【#ひきメシ その2】

これをこうしてこう

#チキラー

#トマト缶

#チーズ

#卵

#ひきメシ

#ひきスタ



【#ひきメシ その3】



【#ひきメシ その4】

パプリカにケチャップライスをつめてチーズを乗せて焼きました。味はまあまあでした。



【#ひきメシ その5】

ガスで炊いた白飯。ほんとうに #ひきメシ



【#ひきメシ その6】

暑いけど冷房もないので、南国っぽい食べ物のバナナをセーキにして飲みました  
おいしかった

#ひきメシ



【#ひきメシ その7】

皆さん、おはようございます！

すずのひきメシは、残った野菜とソーセージをトマトジュースで煮込んだスープ！

コンソメ入れれば何でもスープになるんですのー

応用範囲広めなので、野菜ちよとずつ冷凍保存してます☆



【#ひきメシ その8】

野島慎一郎氏が考案した勝ち組メニュー『どん二郎』を本気で作ってみた。(タコの絵文字) ムフーイ 原価300円くらいかな。 #ひきメシ



### 【#ひきメシ その9】

シェアハウスでの自炊メシ。

- ①目玉焼き、にんじんソースマヨ、モロヘイヤ、ご飯、味噌汁
- ②強力粉でハムチーズブリトー、トマトからしまヨ
- ③ペペロンチーノ、モロヘイヤ
- ④ひやむぎ、水菜ソースマヨ、きのこベーコンのにんにく炒め

#ひきメシ



【#ひきメシ その10】

自分も #ひきメシ 作りました！

夏らしくちりめんじゃこを和えた塩焼きそばですよ～。

【作り方】

ちりめんじゃこと豚肉、長ネギを焼き、麺を投入。塩コショウで味付けし、ノリをちぎってパラリ。アボカドはまだ硬すぎた…。

