

6月8日（月）A はまちの煮つけ

炊き合わせ・香りあえ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ● 青菜…ゆでてザク切り

① (A)を煮立てて魚を煮、青菜を添える。

下ごしらえ ● とり肉…ひとくち大に切る
● にんじん…乱切り
● 糸こんにゃく…下ゆでしザク切り

① すべての材料を(B)で煮含める。

下ごしらえ ● きゅうり…小口切りにして塩もみ

① 生姜はすりおろして(C)と混ぜ、きゅうりをあえる。

材料		6人用		9人用	
はまちの煮つけ					
はまち50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	280	ml	420	ml
青菜		適宜		適宜	
炊き合わせ					
とりもも肉		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
糸こんにゃく		200	g	300	g
B	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	280	ml	420	ml
香りあえ					
きゅうり		1	本	2	本
塩					
生姜		少々		少々	
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ

6月8日（月）B とり肉の華風焼き

そばろ煮・塩昆布あえ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 小麦粉・みりん・ごま油・酒・片栗粉

下ごしらえ ● とり肉…厚みを均等に切り開き、塩・こしょうする
● きゅうり…せん切り
● 合わせ調味料…白ごま・(A)を合わせる
● 白ねぎ…白髪ねぎにしサッとゆでる

① とり肉は小麦粉をまぶしフライパンで焼き、食べやすく切る。
② ①に合わせ調味料をかけ、白髪ねぎをのせて、きゅうりを添える。

下ごしらえ ● とうがん…食べやすく切る
● 絹さや…ゆでて斜め切り

① 鍋でひき肉をいため、とうがん・(B)を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ絹さやを添える。

① ブロccoliはゆでて熱いうちに塩昆布とあえる。

材料		6人用		9人用	
とり肉の華風焼き					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
油					
すりごま		2	p	3	p
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	みそ	2	大さじ	3	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
白ねぎ		2/3	本	1	本
きゅうり		1	本	2	本
そばろ煮					
豚ひき肉		140	g	210	g
とうがん(冷凍)		360	g	540	g
油					
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	500	ml	750	ml
片栗粉					
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
塩昆布あえ					
ブロッコリー(冷凍)		220	g	330	g
塩昆布		少々		少々	

6月9日（火）A 生揚げの酢豚風

ねぎチャーシュー・玉子スープ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
 お買い物MEMO ごま油・酢・ケチャップ・酒

下ごしらえ ● 生揚げ…熱湯をかけて油抜きし、食べやすく切る
 ● にんじん・玉ねぎ・ピーマン…食べやすく切る
 ● 干しいたけ(スープにも使用)…水で戻してそぎ切り

① フライパンにごま油を熱し、豚肉をいため、生揚げ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけも加えていため合わせ、中華だし(スープにも使用)・Aで調味する。

下ごしらえ ● 焼き豚…細切り ● もやし…ゆでる
 ● 白ねぎ…うす切りにしゆでる

① 焼き豚・白ねぎ・もやしはBである。

下ごしらえ ● ねぎ…小口切り
 ● 干しいたけ…水で戻して細切り

① 鍋に中華だし・C・干しいたけを煮立て、溶き卵を流し入れ、ねぎを散らす。

材 料		6人用		9人用	
生揚げの酢豚風					
豚バラ小間肉	180	g	270	g	
生揚げ	4	枚	6	枚	
にんじん	2/3	本	1	本	
玉ねぎ	1	個	2	個	
ピーマン	2	個	3	個	
干しいたけ	2	枚	3	枚	
ごま油					
中華だし	少々		少々		
A	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	酢	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	ケチャップ	3	大さじ	4.5	大さじ
ねぎチャーシュー					
焼き豚	80	g	120	g	
白ねぎ	1	本	1.5	本	
もやし	200	g	300	g	
B	ごま油	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
玉子スープ					
卵	2	個	3	個	
干しいたけ	2	枚	3	枚	
中華だし	少々		少々		
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	水	800	ml	1200	ml
ねぎ	1	本	2	本	

6月9日（火）B 豚肉のオニオンソテー

ツナあえ・いり煮

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
 お買い物MEMO 酒・みりん・マヨネーズ

下ごしらえ ● 豚肉…2~3つに切る
 ● 玉ねぎ…うす切り

① フライパンで豚肉・玉ねぎをいため、Aで味付けし、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● アスパラ…ゆでて斜め切り
 ● カリフラワー…ゆでる
 ● ツナ缶…油分をきる

① すべての材料をマヨネーズである。

下ごしらえ ● しらたき…ザク切りにし、下ゆで
 ● にんじん…細切り

① フライパンでしらたき・にんじんをいため、ごま・Bを加えていり煮にする。

材 料		6人用		9人用	
豚肉のオニオンソテー					
豚バラうす切り肉	280	g	420	g	
玉ねぎ	1	個	2	個	
油					
A	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
サラダ用菜	適宜		適宜		
ツナあえ					
グリーンアスパラ(冷凍)	120	g	180	g	
カリフラワー(冷凍)	180	g	270	g	
ツナ缶	80	g	120	g	
マヨネーズ	適宜		適宜		
いり煮					
しらたき	200	g	300	g	
にんじん	2/3	本	1	本	
すりごま	2	p	3	p	
油					
B	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ

6月10日（水）A さばのみそ煮

おあげのいため煮・わりぼし酢

手順 ●▶●▶●▶ ● お買い物 MEMO 酒・ごま油・酢

下ごしらえ ● 生姜…うす切り

- 鍋にAを煮立て、生姜と魚を並べ入れ、落とし蓋をして中火で煮る。

下ごしらえ ● 油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、食べやすく切る
● にんじん…食べやすく切る
● いんげん…サッとゆでる

- 鍋にごま油を熱し、油揚げ・にんじんをいため、Bを加えて煮、いんげんも加えてひと煮する。

下ごしらえ ● 春雨…ゆでてザク切り
● カットワカメ…水で戻す

- 甘酢割り干し・春雨・カットワカメを合わせ、お好みでCを加える。
(甘酢割り干しはお好みで細かく刻む)

材料		6人用		9人用	
さばのみそ煮					
さば50g骨抜		6	切	9	切
生姜		少々		少々	
A	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	酒	3	大さじ	4.5	大さじ
	みそ	4	大さじ	6	大さじ
	水	300	ml	450	ml
おあげのいため煮					
油揚げ		4	枚	6	枚
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
ごま油					
B	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
わりぼし酢					
甘酢割り干し		140	g	210	g
春雨		40	g	60	g
カットワカメ		少々		少々	
C	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	酢	1/3	大さじ	1/2	大さじ

6月10日（水）B 和風肉団子

みそ田楽・かにかまあえ

手順 ●▶●▶●▶ ● お買い物 MEMO 酒・みりん・ドレッシング

下ごしらえ ● 玉ねぎ…くし型切り
● にんじん…乱切り

- 肉団子は中温(約170℃)の油で揚げる。
- ①・玉ねぎ・にんじんをAで煮含め、ブロッコリーを加えてサッと煮る。

下ごしらえ ● 卵…ゆで卵にして殻をむく
● 結びしらたき…下ゆで

- 卵・結びしらたき・里いもはだし汁で煮る。
- 小鍋でBを温め、①にかける。

下ごしらえ ● かにかまぼこ…粗くほぐす
● 貝割れ大根…ザク切り

- 貝割れ大根はサッとゆでて、かにかまぼことお好みのドレッシングであえる。

材料		6人用		9人用	
和風肉団子					
肉団子(冷凍)		18	個	27	個
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
ブロッコリー(冷凍)		140	g	210	g
A	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	水	400	ml	600	ml
みそ田楽					
卵		6	個	9	個
結びしらたき		6	個	9	個
里いも(冷凍)		220	g	330	g
だし汁					
B	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	みそ	5	大さじ	7.5	大さじ
	だし汁	1.5	大さじ	2.5	大さじ
かにかまあえ					
かにかまぼこ		4	本	6	本
貝割れ大根		1	p	2	p
ドレッシング		適宜		適宜	

6月11日（木）A たらの煮つけ

ベーコン煮・ひじきのあえもの

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
 お買い物 MEMO 酒・みりん・酢・ごま油

① 魚は(A)を煮立てた中で煮る。

ヘルシーポイント!

たら

低脂肪の白身魚で非常に低カロリーです。脂肪が少ないので消化吸収が良く、疲労回復効果があります。

- 下ごしらえ ● ベーコン・にら…ザク切り
 ● 大根…乱切り
 ● にんじん(あえものにも使用)…短冊切り

① ベーコン・大根・にんじんはいためて(B)で煮、にらを加えてひと煮する。

- 下ごしらえ ● ひじき…戻してサッとゆでる
 ● 玉ねぎ…うす切りにしゆでる
 ● にんじん…うす切りにしゆでる

① すべての材料を(C)であえる。

材料		6人用		9人用	
たらの煮つけ					
たら	50g 骨抜	6	切	9	切
A	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	320	ml	480	ml
ベーコン煮					
ベーコン		4	枚	6	枚
大根		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
にら		適宜		適宜	
油					
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	こしょう	少々		少々	
	だし汁	320	ml	480	ml
ひじきのあえもの					
ひじき		少々		少々	
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
C	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	酢	2/3	大さじ	1	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ

6月11日（木）B とり肉の野菜蒸し

香りあえ・さつまいも煮

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
 お買い物 MEMO 酒・ごま油

- 下ごしらえ ● とり肉…そぎ切りにし、塩・こしょう
 ● 玉ねぎ…うす切り
 ● にんじん(香りあえにも使用)
 …せん切り
 ● いんげん…斜め切り

① とり肉はフライパンで焼き、その上に野菜をのせて塩・こしょうし、(A)を注いで蒸し焼きにする。

② ①にしょうゆをかけていただく。

- 下ごしらえ ● 油揚げ…油抜きし短冊切り
 ● もやし…ゆでる
 ● にら…ゆでてザク切り
 ● にんじん…せん切りにしてゆでる

① すべての材料を(B)であえる。

① さつまいも・枝豆は(C)で煮る。

材料		6人用		9人用	
とり肉の野菜蒸し					
とりもも肉		360	g	540	g
塩・こしょう		少々		少々	
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
塩・こしょう		少々		少々	
A	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	水	3	大さじ	4.5	大さじ
しょうゆ		1.5	大さじ	2.5	大さじ
香りあえ					
油揚げ(小)		4	枚	6	枚
もやし		200	g	300	g
にら		適宜		適宜	
にんじん		1/2	本	2/3	本
B	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
さつまいも煮					
さつまいも(冷凍)		280	g	420	g
むき枝豆(冷凍)		40	g	60	g
C	さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	塩	少々		少々	
	水	200	ml	300	ml

6月12日（金）A かじきの和風焼き

煮豆・おひたし

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・バター・みりん

下ごしらえ ● 魚…(A)に漬ける
● さつまいも…食べやすく切る

- フライパンで魚を焼く。
- さつまいもはバターで焼いて①に添える。

ヘルシーポイント!

かじき

ビタミンDが特に多く、骨粗しょう症が心配な方におすすめです。

下ごしらえ ● 糸こんにゃく…下ゆでしザク切り
● にんじん…角切り
● いんげん…ゆでてザク切り

- 大豆・こんにゃく・にんじんはいためて(B)で煮、いんげんを散らす。

- 青菜はゆでてザク切りにし、(C)であえる。

材料		6人用		9人用	
かじきの和風焼き					
かじき50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
油					
さつまいも(冷凍)		180	g	270	g
バター					
煮豆					
水煮大豆		120	g	180	g
糸こんにゃく		200	g	300	g
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
油					
B	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
おひたし					
青菜		適宜		適宜	
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ

6月12日（金）B 豚肉の香りいため

かぼちゃのそぼろ煮・トマトサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO みりん・酒・片栗粉・酢

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る
● 玉ねぎ(サラダにも使用)・にんにく…
うす切り
● チンゲン菜…ゆでて、食べやすく切る

- フライパンでにんにく・豚肉・玉ねぎをいため、(A)を加えて照りがでるまでいため、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器にチンゲン菜を敷き、①のをせる。

下ごしらえ ● かぼちゃ…食べやすく切る
● 生姜…みじん切り

- 鍋でひき肉・生姜をいため、かぼちゃ・(B)を加えて煮含める。

下ごしらえ ● トマト…輪切り ● 玉ねぎ…みじん切り
● 青じその葉…せん切り

- トマトと玉ねぎは器に盛り、青じその葉を添え、(C)をかける。

(玉ねぎはお好みでサッとゆでる)

材料		6人用		9人用	
豚肉の香りいため					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
玉ねぎ		1	個	1.5	個
にんにく		少々		少々	
油					
A	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
片栗粉					
チンゲン菜(冷凍)		180	g	270	g
かぼちゃのそぼろ煮					
とりひき肉		80	g	120	g
かぼちゃ(冷凍)		280	g	420	g
生姜		少々		少々	
油					
B	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
トマトサラダ					
トマト		2	個	3	個
玉ねぎ		1	個	1.5	個
青じそ		2	枚	3	枚
C	油	2	大さじ	3	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩	少々		少々	

6月13日（土）A ホキのムニエル

ベーコンソテー・二色サラダ

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO 小麦粉・バター
ごま油・ドレッシング

下ごしらえ ● 魚…塩・こしょうする

- ① 魚は小麦粉をまぶし、バターを熱したフライパンで焼き、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り
● ピーマン…乱切り
● にんにく…うす切り

- ① じゃがいもは食べやすく切って下ゆでし、フライパンにごま油を熱してにんにく・ベーコン・ピーマンと共にいため、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ● いんげん…ゆでる
● にんじん…短冊切りにし、ゆでる

- ① いんげん・にんじんはドレッシングであえる。

材料	6人用		9人用	
ホキのムニエル				
ホキ50g骨抜	6	切	9	切
塩・こしょう	少々		少々	
小麦粉				
バター				
サラダ用菜	適宜		適宜	
ベーコンソテー				
ベーコン	2	枚	3	枚
じゃがいも	2	個	3	個
ピーマン	2	個	3	個
にんにく	少々		少々	
ごま油				
塩・こしょう	少々		少々	
二色サラダ				
いんげん(冷凍)	140	g	210	g
にんじん	2/3	本	1	本
ドレッシング	適宜		適宜	

6月13日（土）B 親子丼

焼き生揚げ・春雨サラダ

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO みりん・花かつお・ドレッシング

下ごしらえ ● とり肉…食べやすく切る
● 玉ねぎ…うす切り ● みつば…ザク切り

- ① 鍋に㊶を煮立て、とり肉・玉ねぎを煮、火が通ったら溶き卵を回し入れ、半熟状に煮る。
② どんぶりにごはんを盛り、①をのせてみつばを散らす。

下ごしらえ ● ねぎ…小口切り

- ① 生揚げはよく熱した焼き網で焼き、食べやすく切ってねぎをのせ、お好みで花かつおをふる。

下ごしらえ ● 春雨…ゆでる
● きくらげ…水で戻してサッとゆでる
● ロースハム・きゅうり…せん切り
● にんじん…せん切りにし、ゆでる

- ① 春雨・ロースハム・きゅうり・にんじん・きくらげはお好みのドレッシングであえる。

材料	6人用		9人用		
親子丼					
とりもも肉	260	g	390	g	
玉ねぎ	2	個	3	個	
卵	6	個	9	個	
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
ごはん					
みつば	少々		少々		
焼き生揚げ					
生揚げ	4	枚	6	枚	
ねぎ	1	本	2	本	
花かつお	少々		少々		
しょうゆ	適宜		適宜		
春雨サラダ					
春雨	40	g	60	g	
ロースハム	2	枚	3	枚	
きゅうり	1	本	2	本	
にんじん	2/3	本	1	本	
きくらげ	少々		少々		
ドレッシング	適宜		適宜		

6月14日（日）A 温玉ぶっかけそば

なすとピーマンの味噌いため

手順

お買い物MEMO 刻みのり・酒

- 下ごしらえ
- ゆでそば…冷水にさらし、水気をきる
 - ツナ…油分をきる
 - オクラ…ゆでて斜め切り
 - 青じその葉…せん切り

- ① 器にそばを盛ってツナ・オクラをのせ、青じその葉・花かつおを散らし、めんつゆをかけてお好みで刻みのりを散らす。鍋でお湯を沸かして火をとめ卵を入れたら20分程おいて温泉卵を作り、そばにのせる。

- 下ごしらえ
- なす…乱切りにし、水にさらす
 - ピーマン…乱切り

- ① フライパンで豚肉・なす・ピーマンをいため合わせ、**A**で調味し、すりごまを混ぜる。

材料	6人用		9人用	
温玉ぶっかけそば				
ゆでそば	6	玉	9	玉
めんつゆ	6	p	9	p
卵	6	個	9	個
ツナ缶	80	g	120	g
オクラ(冷凍)	80	g	120	g
青じその葉	4	枚	6	枚
刻みのり	少々		少々	
花かつお	2	p	3	p
なすとピーマンの味噌いため				
豚バラ小間肉	120	g	180	g
なす	2	本	3	本
ピーマン	4	個	6	個
油				
A さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
A 酒	3	大さじ	4.5	大さじ
みそ	3	大さじ	4.5	大さじ
すりごま	1	p	2	p

6月14日（日）B 豚肉のポン酢いため

えびの玉子とじ・ワカメサラダ

手順

お買い物MEMO 酒・ポン酢しょうゆ・みりん・酢
だしの素(顆粒)・マヨネーズ

- 下ごしらえ
- 豚肉…**A**で下味をつける
 - 白ねぎ…斜め切り
 - まいたけ…小房に分ける
 - ねぎ…小口切り
 - トマト…食べやすく切る

- ① フライパンで豚肉・白ねぎ・まいたけをいため、ポン酢しょうゆで調味し、ねぎを散らしてトマトを添える。

- 下ごしらえ
- 玉ねぎ…うす切り

- ① 鍋に**B**を煮立てむきえび・玉ねぎを煮、溶き卵を流し入れ半熟になったら、むき枝豆を加えて火を止め、蓋をして蒸らす。

- 下ごしらえ
- にんじん…せん切りにし、塩をふる
 - ワカメ…水で戻す

- ① にんじん・ワカメはごま・**C**であえる。

材料	6人用		9人用	
豚肉のポン酢いため				
豚バラ小間肉	320	g	480	g
A 酒	1	大さじ	1.5	大さじ
塩・こしょう	少々		少々	
白ねぎ	2/3	本	1	本
まいたけ	1	p	1.5	p
油				
ポン酢しょうゆ	適宜		適宜	
ねぎ	1	本	2	本
トマト	1	個	2	個
えびの玉子とじ				
むきえび(冷凍)	80	g	120	g
卵	4	個	6	個
玉ねぎ	1	個	2	個
むき枝豆(冷凍)	40	g	60	g
B さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
だし汁	200	ml	300	ml
ワカメサラダ				
にんじん	2/3	本	1	本
塩				
カットワカメ	少々		少々	
すりごま	1	p	2	p
C さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
酢	2/3	大さじ	1	大さじ
だしの素(顆粒)	1/3	大さじ	1/2	大さじ
マヨネーズ	2	大さじ	3	大さじ