

6月15日（月）A さわらの西京焼き

いため煮・コーンサラダ

手順 ●▶●▶●

お買い物 MEMO 酒・マヨネーズ

- ① 魚は余分なみそを取り除き、よく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ● ちくわ・にんじん(サラダにも使用)…乱切り

- ① 鍋でちくわ・れんこん・にんじんをいため、**A**を加えて煮含める。

下ごしらえ ● ハム・にんじん…せん切り
● ホールコーン・いんげん…サツとゆでる

- ① にんじんはサツとゆでて、ハム・コーン・いんげんと**B**であえる。

材 料		6人用		9人用	
さわらの西京焼き					
さわらの西京漬け50g骨抜		6	切	9	切
いため煮					
ちくわ		2	本	3	本
スライスれんこん(水煮)		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
油					
A	さとう	2	大さじ	3	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
	だし汁	300	ml	450	ml
コーンサラダ					
ロースハム		2	枚	3	枚
にんじん		1/2	本	2/3	本
ホールコーン(冷凍)		80	g	120	g
いんげん(冷凍)		80	g	120	g
B	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

6月15日（月）B とり肉のしそいため

なすの炒り煮・しらすあえ

手順 ●▶●▶●

お買い物 MEMO みりん

下ごしらえ ● とり肉…そぎ切り
● キャベツ…ザク切り
● ジャがいも…半月切りにしてゆでる
● 青じその葉…せん切り

- ① とり肉・キャベツ・ジャがいもはいためで**A**で味付けし、青じその葉を散らす。

下ごしらえ ● なす…乱切り
● 生姜…せん切り
● いんげん…ゆでてザク切り

- ① なすと生姜をいためて**B**で煮含め、いんげんを散らす。

下ごしらえ ● しらす干し…熱湯をかけて塩抜き
● アスパラ…ゆでて斜め切り

- ① しらす干しとアスパラはしょうゆであえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のしそいため					
とりむね肉		280	g	420	g
キャベツ		180	g	270	g
じゃがいも		2	個	3	個
油					
青じその葉		4	枚	6	枚
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
なすの炒り煮					
なす		4	本	6	本
生姜		少々		少々	
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	320	ml	480	ml
しらすあえ					
しらす干し		少々		少々	
グリーンアスパラ(冷凍)		140	g	210	g
しょうゆ		適宜		適宜	

6月16日（火）A たら甘酢あんかけ

揚げボール煮・信田あえ

手順 ●▶●▶●

お買い物MEMO 片栗粉・酢・みりん
ポン酢しょうゆ

- 下ごしらえ ● 魚…塩・こしょうする
● にんじん(煮ものにも使用)・玉ねぎ・にら…食べやすく切る
● 干しいたけ…水で戻してうす切り

- 魚は片栗粉をまぶし、フライパンで焼き取り出す。
- にんじん・玉ねぎ・にら・干しいたけをいため(A)を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ①にかける。

- 下ごしらえ ● 揚げボール…熱湯をかけて油抜きする
● こんにやく・にんじん…食べやすく切り、下ゆで

- 揚げボール・こんにやく・にんじんは(B)で煮る。

- 下ごしらえ ● 油揚げ…短冊切り ● 水菜…ザク切り

- 油揚げはから炒りする。
- 水菜はサッとゆでて、①とポン酢しょうゆであえる。

材料		6人用		9人用	
たら甘酢あんかけ					
たら50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
片栗粉					
にんじん		1/2	本	2/3	本
玉ねぎ		1	個	2	個
にら		適宜		適宜	
干しいたけ		2	枚	3	枚
油					
A	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	しょうゆ	3	大さじ	4.5	大さじ
	酢	3	大さじ	4.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
片栗粉					
揚げボール煮					
揚げボール		6	個	9	個
糸こんにやく		200	g	300	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
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
	だし汁	200	ml	300	ml
信田あえ					
油揚げ		1	枚	1.5	枚
水菜		適宜		適宜	
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	

6月16日（火）B 豚バラのみそいため

水餃子・ごま風味

手順 ●▶●▶●

お買い物MEMO ごま油・みりん

- 下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切る ● キャベツ…ザク切り
● にんじん…短冊切り ● 玉ねぎ…うす切り
● しめじ…小房に分ける

- フライパンにごま油を熱し、豚肉をいため取り出す。
- キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しめじをいため、①を戻し入れてAをからめ、ごまをふる。

- 下ごしらえ ● ねぎ…小口切り

- 鍋に中華だし・水を煮立て、水餃子を煮、塩・こしょうで調味し、ねぎを散らす。

- 下ごしらえ ● かにかまぼこ…食べやすく切り、ほぐす
● もやし…ゆでる ● にら…ザク切りにし、ゆでる

- かにかまぼこ・もやし・にらは(B)であえる。

材料		6人用		9人用	
豚バラのみそいため					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
キャベツ		280	g	420	g
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
しめじ		1	p	1.5	p
ごま油					
A	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	みそ	2	大さじ	3	大さじ
すりごま		1	p	2	p
水餃子					
水餃子(冷凍)		12	個	18	個
中華だし		少々		少々	
水		300	ml	450	ml
塩・こしょう		少々		少々	
ねぎ		1	本	2	本
ごま風味					
かにかまぼこ		2	本	3	本
もやし		200	g	300	g
にら		適宜		適宜	
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
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ

6月17日（水）A ぶりの甘辛煮

チーズ焼き・和風サラダ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
お買い物 MEMO 酒・みりん・青のり
ドレッシング

① 鍋にAを煮立てて魚を煮る。

下ごしらえ ● 油揚げ…半分に切る

① 油揚げを袋状に開きチーズを入れて、オーブントースターで色よく焼き、青のり・花かつおを散らす。

下ごしらえ ● かにかまぼこ…食べやすくほぐす
● 玉ねぎ…うす切りにし、水にさらす
● きゅうり…縦半分に切って、斜めうす切り

① 玉ねぎはサッとゆでて、かにかまぼこ・きゅうりと共にお好みのドレッシングでいただく。

材 料		6人用		9人用	
ぶりの甘辛煮					
ぶり50g骨抜		6	切	9	切
A	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	水	120	ml	180	ml
チーズ焼き					
油揚げ		4	枚	6	枚
ピザ用チーズ		80	g	120	g
花かつお		2	p	3	p
青のり					
しょうゆ		適宜		適宜	
和風サラダ					
かにかまぼこ		2	本	3	本
玉ねぎ		1	個	2	個
きゅうり		1	本	2	本
ドレッシング		適宜		適宜	

6月17日（水）B ハンバーグ

ポテトソテー・人参のあえもの

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
お買い物 MEMO ウスターソース・ケチャップ
バター・酒・酢・マヨネーズ

① ハンバーグは解凍してから、フライパンで焼く。

② 小鍋でAを温め、①にかける。

③ ブロッコリー・カリフラワーは固形スープ・水で煮、塩・こしょうで調味し、①に添える。

下ごしらえ ● ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも…短冊切り
● しめじ…小房に分ける

① じゃがいもは下ゆでし、フライパンにバターを熱して全ての材料をいため、Bで調味する。

下ごしらえ ● にんじん…細切りにしゆでる
● もやし…ゆでる

① にんじん・もやしはCであえて、塩・こしょうで味をととのえる。

材 料		6人用		9人用	
ハンバーグ					
ハンバーグ(冷凍)		6	個	9	個
油					
A	さとう	少々		少々	
	ウスターソース	1	大さじ	1.5	大さじ
	ケチャップ	4	大さじ	6	大さじ
ブロッコリー(冷凍)		140	g	210	g
カリフラワー(冷凍)		140	g	210	g
固形スープ		1	個	2	個
水		180	ml	270	ml
塩・こしょう		少々		少々	
ポテトソテー					
ベーコン		2	枚	3	枚
玉ねぎ		1	個	2	個
しめじ		1	p	1.5	p
じゃがいも		2	個	3	個
ホールコーン(冷凍)		40	g	60	g
バター					
B	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
人参のあえもの					
にんじん		2/3	本	1	本
もやし		200	g	300	g
C	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
塩・こしょう		少々		少々	

6月18日（木）A 二色どんぶり

ツナサラダ・味付けもずく

手順 ●▶●▶●

お買い物MEMO 酒・ドレッシング 刻みのり

- 1 生姜はすりおろし、鍋でひき肉・Aとかき混ぜながら煮詰める。
- 2 卵にBを混ぜ、いり卵を作る。
- 3 ごはんに①・②・紅生姜を盛り付け、お好みで刻みのりをかける。

下ごしらえ ● ツナ缶…油をきる ● サラダ用菜…食べやすくちぎる

- 1 ツナ・サラダ用菜・ミニトマトを盛り合わせ、お好みのドレッシングをかけていただく。

材 料		6人用		9人用	
二色どんぶり					
とりひき肉		360	g	540	g
生姜		少々		少々	
A	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	しょうゆ	3	大さじ	4.5	大さじ
	酒	3	大さじ	4.5	大さじ
卵		4	個	6	個
B	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩	少々		少々	
油					
刻みのり		少々		少々	
紅生姜		4	p	6	p
ごはん					
ツナサラダ					
ツナ缶		80	g	120	g
サラダ用菜		適宜		適宜	
ミニトマト		6	個	9	個
ドレッシング		適宜		適宜	
味付けもずく					
味付けもずく		4	p	6	p

6月18日（木）B とり肉のポン酢ソテー

さつまいも煮・ピーマンのいためもの

手順 ●▶●▶●

お買い物MEMO 酒・片栗粉・マヨネーズ・ポン酢しょうゆ みりん・ごま油

下ごしらえ ● とり肉…食べやすい大きさに切って (A)に漬ける ● 白ねぎ…ぶつ切り ● ねぎ…小口切り

- 1 とり肉に片栗粉をまぶし、白ねぎと共にフライパンで中まで焼き(B)をサッとからめ、ねぎを散らし、ミニトマトを添える。

下ごしらえ ● 高野豆腐…ぬるま湯で戻し、食べやすく切る ● 貝割れ大根…ザク切り

- 1 高野豆腐・さつまいもを(C)で煮含め、貝割れ大根を添える。

下ごしらえ ● ちくわ…斜め切り ● ピーマン…細切り

- 1 鍋にごま油を熱し、ちくわ・ピーマンをいため、(D)で調味し、花かつおを混ぜる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のポン酢ソテー					
とりもも肉		400	g	600	g
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
片栗粉					
白ねぎ		1	本	1.5	本
油					
B	マヨネーズ	3	大さじ	4.5	大さじ
	ポン酢しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
ねぎ		1	本	2	本
ミニトマト		6	個	9	個
さつまいも煮					
高野豆腐		40	g	60	g
さつまいも(冷凍)		180	g	270	g
C	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
貝割れ大根		1	p	2	p
ピーマンのいためもの					
ちくわ		2	本	3	本
ピーマン		4	個	6	個
ごま油					
D	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	1/3	大さじ	1/2	大さじ
花かつお		2	p	3	p

6月19日（金）A あじのごま風味焼き

含め煮・枝豆ポテト

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

- 魚は片栗粉をまぶしてフライパンで焼き、Aを加えてからめる。
- ①に青じその葉を添え、ごまをふる。

下ごしらえ ● とり肉・にんじん…食べやすく切る
 ● ひとくちがんも…熱湯をかけて油抜きする

- 鍋ににんじん・だし汁を入れ、やわらかくなるまで煮、とり肉・ひとくちがんも・Bを加えて煮、いんげんも加えてサッと煮る。

下ごしらえ ● ロースハム…角切り
 ● じゃがいも…乱切りにし、ゆでる
 ● むき枝豆…サッとゆでる

- ロースハム・じゃがいも・むき枝豆はCであえる。

材 料		6人用		9人用	
あじのごま風味焼き					
あじ50g骨抜		6	切	9	切
片栗粉					
油					
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
青じその葉		6	枚	9	枚
すりごま		2	p	3	p
含め煮					
とりもも肉		180	g	270	g
ひとくちがんも		6	個	9	個
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
だし汁		600	ml	900	ml
B	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酒	3	大さじ	4.5	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
枝豆ポテト					
ロースハム		2	枚	3	枚
じゃがいも		2	個	3	個
むき枝豆(冷凍)		40	g	60	g
C	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

6月19日（金）B 豚肉の和風いため

大根の煮もの・生揚げ煮

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
 お買い物 MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る
 ● キャベツ…ザク切り
 ● ピーマン…細切り
 ● たけのこ…うす切りにし下ゆで

- 豚肉・キャベツ・ピーマン・たけのこはいためてAで味付けする。

下ごしらえ ● 大根・にんじん…乱切り
 ● いんげん…ゆでてザク切り

- 大根・にんじんはいためてBで煮、いんげんを散らす。

下ごしらえ ● 生揚げ…油抜きして食べやすく切る
 ● 生姜…せん切り

- 生揚げ・生姜はCで煮含める。

材 料		6人用		9人用	
豚肉の和風いため					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
キャベツ		180	g	270	g
ピーマン		2	個	3	個
たけのこ(水煮)		80	g	120	g
油					
A	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
	みそ	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
大根の煮もの					
大根		220	g	330	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	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	280	ml	420	ml
生揚げ煮					
生揚げ		6	枚	9	枚
生姜		少々		少々	
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml

6月20日（土）A ホキの漬け焼き

ミートボール煮・えのきあえ

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

下ごしらえ ● 魚…(A) にしばらく漬ける
● チンゲン菜…ゆでてザク切り

① 魚はフライパンで焼き、チンゲン菜を添える。

下ごしらえ ● 白菜…ザク切り
● にんじん…短冊切り
● 絹さや…斜め切り

① 肉団子・白菜・にんじんはいためて固形スープ・(B)を加えて煮、絹さやも加えてサッと煮る。

下ごしらえ ● 焼き豚…短冊切り
● 水菜…ゆでてザク切り
● えのき茸…根元を切り、ほぐしてゆでる

① 焼き豚・水菜・えのき茸は(C)であえる。

材料		6人用		9人用	
ホキの漬け焼き					
ホキ50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
油					
チンゲン菜(冷凍)		180	g	270	g
ミートボール煮					
肉団子(冷凍)		6	個	9	個
白菜		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
油					
固形スープ		1	個	2	個
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
	水	280	ml	420	ml
えのきあえ					
焼き豚		40	g	60	g
水菜		適宜		適宜	
えのき茸		1	p	1.5	p
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ

6月20日（土）B とり肉の白菜煮

やっこ豆腐・もみ漬け

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
お買い物MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ● とり肉…ひとくち大に切る
● 白菜…ザク切り
● にんじん…半月切り
● まいたけ…根元を切ってほぐす
● いんげん…ゆでる

① いんげん以外の材料をいためて(A)で煮、いんげんを散らす。

下ごしらえ ● 豆腐…やっこに切り、温める
● ねぎ…小口切り

① 豆腐は花かつお・ねぎをのせてしょうゆをかけていただく。

下ごしらえ ● キャベツ…粗いせん切りにして
塩もみ
● 青じその葉…せん切り

① キャベツに青じその葉を散らす。

材料		6人用		9人用	
とり肉の白菜煮					
とりもも肉		280	g	420	g
白菜		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
まいたけ		1	p	1.5	p
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
油					
A	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
やっこ豆腐					
木綿豆腐		2	丁	3	丁
花かつお		2	p	3	p
ねぎ		1	本	2	本
しょうゆ		適宜		適宜	
もみ漬け					
キャベツ		180	g	270	g
塩		少々		少々	
青じその葉		4	枚	6	枚

6月21日（日）A 五目おろしそば

豚キャベツ

手順 ●▶● お買い物MEMO 天かす・みりん・マーガリン

- 下ごしらえ ● (A)を煮立て冷やしておく
 ● かまぼこ…うす切り
 ● ワカメ…水で戻す
 ● 大根おろし…流水解凍
 ● みつば…ザク切り

- ① そばはサッとゆで冷水にさらし、水気をきって器に盛る。
 ② ①に具をのせて(A)をかける。
 (お好みで天かすをのせる)

- 下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る
 ● キャベツ…ザク切り
 ● にんじん…短冊切り

- ① 豚肉・キャベツ・にんじんをマーガリンでいためて塩・こしょうで味付けする。

材 料		6人用		9人用	
五目おろしそば					
ゆで日本そば		6	玉	9	玉
かまぼこ(紅)		1/2	本	1	本
カットワカメ		少々		少々	
大根おろし(冷凍)		4	p	6	p
みつば		少々		少々	
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	6	大さじ	9	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	900	ml	1350	ml
豚キャベツ					
豚バラうす切り肉		180	g	270	g
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
マーガリン					
塩・こしょう		少々		少々	

6月21日（日）B 豚 丼

パンプキンポテトサラダ

手順 ●▶● お買い物MEMO マヨネーズ

- 下ごしらえ ● キャベツ…せん切り

- ① 豚肉はフライパンで焼く。
 ② ごはんにキャベツ・①をのせ、たくあんを添える。

- 下ごしらえ ● かにかまぼこ…ほぐす
 ● きゅうり…小口切りにして塩もみ
 ● かぼちゃ…ゆでる
 ● じゃがいも…ひとくち大に切り、ゆでる

- ① かにかまぼこ・きゅうり・かぼちゃ・じゃがいもは(A)であえる。

材 料		6人用		9人用	
豚 丼					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
(照焼だれ漬け)					
油					
キャベツ		180	g	270	g
刻みたくあん		40	g	60	g
ごはん					
パンプキンポテトサラダ					
かにかまぼこ		4	本	6	本
きゅうり		1	本	2	本
塩					
かぼちゃ(冷凍)		220	g	330	g
じゃがいも		2	個	3	個
A	塩・こしょう	少々		少々	
	マヨネーズ	適宜		適宜	