

6月29日（月）A さばの生姜焼き

肉団子の煮もの・おかかあえ

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

下ごしらえ ● 魚…塩をふりしばらくおき、
 水気をふきとり片栗粉をまぶす
 ● 生姜…すりおろす

① フライパンで魚を両面焼き、焼き色がついたら、生姜とAを加えて煮からめる。

下ごしらえ ● にんじん…乱切り

① 鍋にBを煮立てて肉団子・れんこん・にんじん・しいたけ・むき枝豆を煮含める。

下ごしらえ ● ブロッコリー…ゆでる
 ● 玉ねぎ…うす切りにしゆでる

① 器にブロッコリー・玉ねぎを盛り、花かつおを散らしてお好みのドレッシングをかける。

材 料		6人用		9人用	
さばの生姜焼き					
さば50g骨抜		6	切	9	切
塩					
片栗粉					
油					
生姜		少々		少々	
A	さとう	5	大さじ	7.5	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
肉団子の煮もの					
肉団子(冷凍)		6	個	9	個
スライスれんこん(水煮)		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
しいたけ		6	枚	9	枚
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	4	大さじ	6	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
おかかあえ					
ブロッコリー(冷凍)		140	g	210	g
玉ねぎ		1	個	2	個
花かつお		2	p	3	p
ドレッシング		適宜		適宜	

6月29日（月）B とり肉のきじ焼き

煮びたし・マヨネーズあえ

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

下ごしらえ ● とり肉…Aにしばらく漬ける
 ● キャベツ…せん切り

① とり肉はフライパンで焼き、キャベツを添える。

下ごしらえ ● 油揚げ…油抜きし、細切り
 ● 青菜…ゆでてザク切り

① 油揚げ・青菜はBでサッと煮る。

下ごしらえ ● スパゲティ…半分に折り、約4分ゆで水洗い
 ● 玉ねぎ・きゅうり…うす切りにし塩もみ

① 玉ねぎはサッとゆでて、スパゲティ・きゅうりとマヨネーズであえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のきじ焼き					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
A	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
油					
キャベツ		180	g	270	g
煮びたし					
油揚げ(小)		4	枚	6	枚
青菜		適宜		適宜	
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
マヨネーズあえ					
スパゲティ		40	g	60	g
玉ねぎ		1	個	2	個
きゅうり		1	本	2	本
塩					
マヨネーズ		4	大さじ	6	大さじ

6月30日（火）A そぼろ丼ぶり

きつね大根サラダ

手順 ●▶●

お買い物 MEMO ごま油・酒・ドレッシング

下ごしらえ ● 貝割れ大根…ザク切りにしサッとゆでる

- フライパンにごま油を熱してひき肉をいため、Aで味付けしごまをふる。
- もやしはゆでてごま油をまぶし、①と共にごはんのにのせ、貝割れ大根・卵黄をのせる。

下ごしらえ ● 大根…せん切りにしゆでる

- 油揚げはフライパンに油をひかずにカリッとなるまで両面焼き、細切りにする。
- ①・大根・サラダ用菜を盛り合わせ、お好みのドレッシングをかける。

材 料	6人用		9人用	
そぼろ丼ぶり				
合挽き肉	400	g	600	g
ごま油				
A	さとう	2 大さじ	3 大さじ	
	酒	2 大さじ	3 大さじ	
	しょうゆ	2 大さじ	3 大さじ	
すりごま	2	p	3	p
もやし	200	g	300	g
ごま油	少々		少々	
貝割れ大根	1	p	2	p
卵	6	個	9	個
ごはん				
きつね大根サラダ				
油揚げ	1	枚	1.5	枚
大根	180	g	270	g
サラダ用菜	適宜		適宜	
ドレッシング	適宜		適宜	

6月30日（火）B 豚肉のみそいため

ハムサラダ・香り白菜

手順 ●▶●▶●

お買い物 MEMO ごま油・マヨネーズ

下ごしらえ ● チンゲン菜…ザク切り
● 玉ねぎ(ハムサラダにも使用)・にんじん・ピーマン…細切り

- フライパンにごま油を熱し、豚肉をいためてチンゲン菜・玉ねぎ・にんじん・ピーマンも加えていためあわせる。

下ごしらえ ● ジャがいも…うす切りにし、ゆでて塩・こしょうをふる

- 玉ねぎ…うす切りにしゆでる
- いんげん…サッとゆでる
- ハム…食べやすく切る

- ジャがいも・玉ねぎ・いんげん・ハムはマヨネーズであえる。

下ごしらえ ● 白菜…ザク切りし、ゆでる
● 青じその葉…せん切り

- 白菜・青じその葉をしょうゆであえる。

材 料	6人用		9人用	
豚肉のみそいため				
豚バラ小間肉(みそだれ漬け)	360	g	540	g
チンゲン菜(冷凍)	180	g	270	g
玉ねぎ	1/2	個	1	個
にんじん	2/3	本	1	本
ピーマン	2	個	3	個
ごま油				
ハムサラダ				
ジャがいも	4	個	6	個
塩・こしょう	少々		少々	
玉ねぎ	1/2	個	1	個
ロースハム	2	枚	3	枚
いんげん(冷凍)	40	g	60	g
マヨネーズ	4 大さじ		6 大さじ	
香り白菜				
白菜	180	g	270	g
青じその葉	2	枚	3	枚
しょうゆ	適宜		適宜	

7月1日（水）A かじきの照り焼き

じゃがベーコン煮・だしあえ

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

下ごしらえ ● 魚…(A)に漬ける

① 魚はよく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り
 ● じゃがいも・にんじん(だしあえにも使用)
 …ひとくち大に切る
 ● 玉ねぎ…くし型切り
 ● いんげん…ゆでる

① 鍋にバターを熱し、ベーコン・じゃがいも・にんじん・玉ねぎをいためて固形スープ・水を加えて煮含め、塩・こしょうで調味し、いんげんを添える。

下ごしらえ ● ほうれん草…サツとゆでる
 ● にんじん…細切りにしゆでる

① ほうれん草・にんじんはBであえる。

材 料		6人用		9人用	
かじきの照り焼き					
かじき50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	2.5	大さじ	3.5	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
じゃがベーコン煮					
ベーコン		2	枚	3	枚
じゃがいも		4	個	6	個
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
バター					
固形スープ		1	個	2	個
水		400	ml	600	ml
塩・こしょう		少々		少々	
だしあえ					
ほうれん草(冷凍)		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
B	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	4	大さじ	6	大さじ

7月1日（水）B とり肉のおろし焼き

揚半いため・かまぼこあえ

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

下ごしらえ ● とり肉…厚みを均等に切り開き、
 (A)に漬ける
 ● 大根…すりおろす ● ねぎ…小口切り

① フライパンでとり肉を焼き、食べやすく切り、大根おろしをのせてねぎをちらす。

下ごしらえ ● 野菜揚半…熱湯をかけて油抜きし、短冊切り
 ● キャベツ…ザク切り

① フライパンで野菜揚半・キャベツ・もやしをいため、(B)で調味する。

下ごしらえ ● カリフラワー…サツとゆでる
 ● かまぼこ…食べやすく切る

① カリフラワー・かまぼこは、花かつお・しょうゆであえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のおろし焼き					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
A	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
油					
大根		360	g	540	g
ねぎ		1	本	2	本
揚半いため					
野菜揚半		2	枚	3	枚
キャベツ		180	g	270	g
もやし		200	g	300	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
かまぼこあえ					
カリフラワー(冷凍)		220	g	330	g
かまぼこ		少々		少々	
花かつお		2	p	3	p
しょうゆ		適宜		適宜	

7月2日（木）A はまちの煮つけ

和風いため・ひじき煮

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

下ごしらえ ● 結びしらたき…下ゆで

- ① 鍋でAを煮立てて、魚・結びしらたきを煮る。

下ごしらえ ● にんじん・玉ねぎ…うす切り

- ① 豚肉・にんじん・玉ねぎ・いんげんをいためて、Bで調味する。

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
結びしらたき		6	個	9	個
A	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	280	ml	420	ml
和風いため					
豚バラ小間肉		120	g	180	g
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
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
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
ひじき煮					
ひじき煮		180	g	270	g

7月2日（木）B 牛カルビいため

かぼちゃサラダ・温泉卵

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
 お買い物 MEMO ドレッシング

- ① フライパンで牛肉を焼き、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● かぼちゃ…食べやすく切り、電子レンジで加熱する
 ● ミックスベジタブル…ゆでる

- ① かぼちゃ・ミックスベジタブルはお好みのドレッシングであえる。

- ① 鍋に卵がかぶる位のお湯を沸かし、沸騰したら火を止めて卵を入れ、そのまま15分程おいて温泉卵を作る。

材 料		6人用		9人用	
牛カルビいため					
牛バラうす切り肉		320	g	480	g
(カルビだれ漬け)					
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
かぼちゃサラダ					
かぼちゃ(冷凍)		280	g	420	g
ミックスベジタブル(冷凍)		80	g	120	g
ドレッシング		適宜		適宜	
温泉卵					
卵		6	個	9	個
しょうゆ		適宜		適宜	

7月3日（金）A 冷やし中華

夏野菜いため・オクラあえ

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO 酒

下ごしらえ ● ロースハム・きゅうり…せん切り
● ワカメ…水で戻す

- 1 生中華麺は熱湯で約1分半ゆでる。
- 2 卵は塩を加えてうす焼きにし、せん切りにする。
- 3 器に①・②・ロースハム・きゅうり・ワカメ・紅生姜を盛り合わせ、冷やし中華スープをかける。

下ごしらえ ● かぼちゃ・なす・ピーマン…食べやすく切る

- 1 フライパンで豚肉・かぼちゃ・なす・ピーマンをいため、Aで調味する。

下ごしらえ ● オクラ…ゆでて小口切り

- 1 オクラはすりごま・Bであえる。

材料	6人用		9人用		
冷やし中華					
生中華麺	6	玉	9	玉	
ロースハム	2	枚	3	枚	
卵	2	個	3	個	
塩					
油					
きゅうり	1	本	2	本	
カットワカメ	少々		少々		
紅生姜	4	p	6	p	
冷やし中華スープ(レモン)	6	p	9	p	
夏野菜いため					
豚バラ小間肉	80	g	120	g	
かぼちゃ(冷凍)	180	g	270	g	
なす	2	本	3	本	
ピーマン	2	個	3	個	
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	2	大さじ	3	大さじ
オクラあえ					
オクラ(冷凍)	140	g	210	g	
すりごま	1	p	2	p	
B	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

7月3日（金）B きのご豚丼

塩いため・酢のもの

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO 酒・ごま油・酢

下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切る ● 玉ねぎ…うす切り
● しめじ…子房に分ける ● ねぎ…小口切り

- 1 フライパンで豚肉・玉ねぎ・しめじをいため、Aを加えて煮、ごま油を加える。
- 2 丼にごはんを盛り、①をのせてねぎ・ごまをちらす。

下ごしらえ ● にら…ザク切り

- 1 フライパンでえびをいため、酒をふり、にら・もやしも加えて塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ● きゅうり…小口切り ● ワカメ…水で戻す

- 1 きゅうり・ワカメはBであえる。

材料	6人用		9人用		
きのご豚丼					
豚バラうす切り肉	280	g	420	g	
玉ねぎ	2	個	3	個	
しめじ	1	p	1.5	p	
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
	水	100	ml	150	ml
ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ	
ごはん					
ねぎ	1	本	2	本	
すりごま	2	p	3	p	
塩いため					
むきえび	120	g	180	g	
酒	少々		少々		
にら	適宜		適宜		
もやし	200	g	300	g	
油					
塩・こしょう	少々		少々		
酢のもの					
きゅうり	2	本	3	本	
カットワカメ	少々		少々		
B	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酢	2	大さじ	3	大さじ

7月4日（土）A ほっけの煮つけ

はんぺんのバター焼き・ほぐし鶏のあえもの

手順 ●▶●▶●

お買い物 MEMO 酒・みりん・バター・酢

下ごしらえ ● 結びしらたき…下ゆでする

① 鍋でAを煮立て、魚・結びしらたきを煮る。

① フライパンにバターを溶かしてはんぺんを焼き、鍋肌からしよゆをたらしてからめ、食べやすく切り、花かつおをふる。

下ごしらえ ● とり肉…ゆでて、粗くほぐす
● いんげん・コーン…ゆでる

① とり肉・いんげん・コーンはすりごま・Bであえる。

材 料		6人用		9人用	
ほっけの煮つけ					
ほっけ50g骨抜		6	切	9	切
結びしらたき		6	個	9	個
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	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	水	200	ml	300	ml
はんぺんのバター焼き					
はんぺん(冷凍)		4	枚	6	枚
バター					
しょうゆ		適宜		適宜	
花かつお		2	p	3	p
ほぐし鶏のあえもの					
とりむね肉		120	g	180	g
いんげん(冷凍)		120	g	180	g
ホールコーン(冷凍)		40	g	60	g
すりごま		2	p	3	p
B	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ

7月4日（土）B とり肉のねぎ焼き

生揚げのきのこソース・キャベツの煮びたし

手順 ●▶●▶●

お買い物 MEMO オリーブ油・酒・みりん

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
● 青じその葉…せん切り ● ねぎ…小口切り
● じゃがいも…食べやすく切る

① フライパンにオリーブ油を熱してとり肉を両面焼き、青じその葉・ねぎも加えて焼き、食べやすく切る。

② じゃがいもは粉ふきいもにし、塩をふり、①に添える。

下ごしらえ ● しめじ…小房に分ける
● 干しいたけ…水で戻して細切り
● にんじん(煮びたしにも使用)…せん切り

① 生揚げはフライパンで焼き、取り出す。

② しめじ・干しいたけ・にんじんをいため、Aで調味し、①にかける。

下ごしらえ ● キャベツ…ザク切り ● にんじん…短冊切り

① 鍋にBを煮立て、キャベツ・にんじんを煮る。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のねぎ焼き					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
塩・こしょう		少々		少々	
青じその葉		4	枚	6	枚
ねぎ		1	本	2	本
オリーブ油					
じゃがいも		4	個	6	個
塩					
生揚げのきのこソース					
生揚げ		2	枚	3	枚
しめじ		1	p	1.5	p
干しいたけ		4	枚	6	枚
にんじん		1/2	本	2/3	本
油					
A	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	2	大さじ	3	大さじ
キャベツの煮びたし					
キャベツ		280	g	420	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
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

7月5日（日）A さわらの塩焼き

中華いため・切り干し大根の煮もの

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO ごま油

下ごしらえ ● 魚…皮に切り目を入れ、塩をふる

- ① 魚はよく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ● 玉ねぎ・にんじん(煮ものにも使用)…うす切り
● キャベツ・ねぎ…ザク切り

- ① フライパンでごま油を熱し、豚肉をいため、キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ねぎもいため合わせる。

下ごしらえ ● 切り干し大根…水で戻す
● にんじん…せん切り

- ① 鍋で切り干し大根・にんじんをいため、**A**を加えて煮、ごまをふる。

材 料	6人用		9人用		
さわらの塩焼き					
さわら50g骨抜	6	切	9	切	
塩	少々		少々		
中華いため					
豚バラ小間肉 (回鍋肉だれ漬)	220	g	330	g	
玉ねぎ	1	個	2	個	
にんじん	1/2	本	2/3	本	
キャベツ	180	g	270	g	
ねぎ	2	本	3	本	
ごま油					
切り干し大根の煮もの					
切り干し大根	40	g	60	g	
にんじん	1/2	本	2/3	本	
油					
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	240	ml	360	ml
すりごま	2	p	3	p	

7月5日（日）B 豚肉の生姜煮

さつまいものバターソテー・コーンなます

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO みりん・バター・酢

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る
● 玉ねぎ…くし型切り
● にんじん(コーンなますにも使用)
…半月切り
● 糸こんにゃく…ザク切りにして下ゆで
● 生姜…うす切り

- ① グリーンピース以外の材料をいため**A**で煮含め、グリーンピースを加えてサッと煮る。

下ごしらえ ● さつまいも…食べやすく切りゆでる

- ① さつまいもはバターでいためる。

下ごしらえ ● コーン…ゆでる
● 大根・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。

材 料	6人用		9人用		
豚肉の生姜煮					
豚バラうす切り肉	280	g	420	g	
玉ねぎ	1	個	2	個	
にんじん	1/2	本	2/3	本	
糸こんにゃく	200	g	300	g	
里いも(冷凍)	120	g	180	g	
生姜	少々		少々		
グリーンピース(冷凍)	20	g	30	g	
油					
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	280	ml	420	ml
さつまいものバターソテー					
さつまいも(冷凍)	280	g	420	g	
バター					
コーンなます					
ホールコーン(冷凍)	40	g	60	g	
大根	180	g	270	g	
にんじん	1/2	本	2/3	本	
B	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ