

# 7月6日（月）A ぶりの照り焼き

## 刻み昆布煮・炒りピーマン

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

下ごしらえ ● 魚…(A)に漬ける  
● さつまいも…食べやすく切る

① すべての材料をよく熱した焼き網で焼く。(魚には残った調味液を塗りながら焼く。)

下ごしらえ ● 昆布…水でもどす  
● にんじん(炒りピーマンにも使用) …せん切り

① 昆布・にんじんを(B)で煮、いんげんを加えてサッと煮る。

下ごしらえ ● ピーマン・にんじん…せん切り

① すべての材料をいためて(C)で味付けする。

材料		6人用		9人用	
ぶりの照り焼き					
ぶり50g骨抜		6	切	9	切
オクラ(冷凍)		6	本	9	本
さつまいも(冷凍)		120	g	180	g
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
刻み昆布煮					
刻み昆布		少々		少々	
にんじん		1/2	本	2/3	本
いんげん(冷凍)		80	g	120	g
B	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	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
炒りピーマン					
しらす干し		少々		少々	
ピーマン		4	個	6	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
油					
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	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

# 7月6日（月）B 豚肉の甘酢がけ

## バターいため・ハムあえ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
お買い物MEMO 酒・片栗粉・酢・ごま油・バター・ドレッシング

下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切り(A)に漬ける  
● 玉ねぎ・にんじん(バターいためにも使用)・きゅうり…細切り

① 玉ねぎ・にんじん・きゅうりは塩でもみ、(B)と合わせる。

② 豚肉は片栗粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きし、①と盛り合わせる。

下ごしらえ ● エリンギ…うす切り ● にんじん…短冊切り  
● グリーンアスパラ…斜めうす切り

① フライパンにバターを熱し、エリンギ・グリーンアスパラ・にんじんをいため、しょうゆを回しかける。

下ごしらえ ● ロースハム…短冊切り  
● チンゲン菜…ザク切りにし、ゆでる

① ロースハム・チンゲン菜はお好みのドレッシングであえる。

材料		6人用		9人用	
豚肉の甘酢がけ					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
片栗粉					
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
きゅうり		1	本	2	本
塩		少々		少々	
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	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	ごま油	2/3	大さじ	1	大さじ
バターいため					
エリンギ		1	p	2	p
グリーンアスパラ(冷凍)		80	g	120	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
バター					
しょうゆ		適宜		適宜	
ハムあえ					
ロースハム		2	枚	3	枚
チンゲン菜(冷凍)		280	g	420	g
ドレッシング		適宜		適宜	

# 7月7日（火）A さけのムニエル

## スープ煮・コーンサラダ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物 MEMO 小麦粉・マヨネーズ

下ごしらえ ● 魚…塩・こしょうし小麦粉をまぶす  
 ● トマト…くし型切り

① 魚はフライパンで焼き、サラダ用菜・トマトを添える。

下ごしらえ ● ベーコン・にんじん(サラダにも使用)…短冊切り  
 ● 玉ねぎ…くし型切り  
 ● ブロccoliリー…小房に分け、ゆでる

① ベーコン・玉ねぎ・にんじんは固形スープ・Aで煮、ブロッコリーを加えてひと煮する。

下ごしらえ ● キャベツ・にんじん…せん切り  
 ● コーン…ゆでる

① キャベツ・にんじん・コーンを盛り合わせ、マヨネーズをかける。

(キャベツ・にんじんはお好みでサツとゆでる)

材 料		6人用		9人用	
さけのムニエル					
生さけ50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
トマト		1	個	2	個
スープ煮					
ベーコン		2	枚	3	枚
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
ブロッコリー(冷凍)		120	g	180	g
固形スープ		1	個	2	個
A	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	塩	少々		少々	
	水	320	ml	480	ml
コーンサラダ					
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
ホールコーン(冷凍)		40	g	60	g
マヨネーズ		適宜		適宜	

# 7月7日（火）B 香味焼きチキン

## おひたし・ベーコンかぼちゃ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物 MEMO みりん・黒こしょう

下ごしらえ ● にんにく…うす切り  
 ● とり肉…厚みを均等に切り開き、  
 にんにく・Aに漬ける  
 ● サラダ用菜…手でちぎる  
 ● にんじん…せん切りにしゆでる

① フライパンでとり肉を焼き、漬け汁も加えてからめ焼き、食べやすく切る。

② ①にサラダ用菜・にんじんを添える。

下ごしらえ ● 青菜…ゆでてザク切り ● もやし…ゆでる

① 青菜・もやしはBであえ、花かつおをふる。

下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り  
 ● かぼちゃ…食べやすく切る  
 ● しめじ…小房に分ける

① ベーコン・かぼちゃ・しめじはフライパンでいため、塩・黒こしょうで調味する。

材 料		6人用		9人用	
香味焼きチキン					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
にんにく		少々		少々	
A	しょうゆ	3	大さじ	4.5	大さじ
	みりん	3	大さじ	4.5	大さじ
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
にんじん		2/3	本	1	本
おひたし					
青菜		適宜		適宜	
もやし		200	g	300	g
B	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	2	大さじ	3	大さじ
花かつお		1	p	2	p
ベーコンかぼちゃ					
ベーコン		2	枚	3	枚
かぼちゃ(冷凍)		180	g	270	g
しめじ		1	p	1.5	p
油					
塩・黒こしょう		少々		少々	



# 7月9日（木）A さごしの煮つけ

## チャンプルー・ひじきの酢のもの

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物 MEMO 酒・みりん・マーガリン・酢

① (A) を煮立て魚を煮る。

- 下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る  
 ● キャベツ…ザク切り  
 ● 玉ねぎ…うす切り  
 ● かにかまぼこ…ほぐす

① すべての材料をマーガリンでいため、しょうゆで味付けする。

- 下ごしらえ ● ひじき…戻してサッとゆでる  
 ● きゅうり…せん切り  
 ● にんじん…せん切りにし  
 サッとゆでる

① ひじき・きゅうり・にんじんは (B) である。

材料		6人用		9人用	
さごしの煮つけ					
さごし50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	3	大さじ	4.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	320	ml	480	ml
チャンプルー					
豚バラうす切り肉		120	g	180	g
キャベツ		180	g	270	g
玉ねぎ		1	個	2	個
かにかまぼこ		4	本	6	本
マーガリン					
しょうゆ		1.5	大さじ	2.5	大さじ
ひじきの酢のもの					
ひじき		少々		少々	
きゅうり		1	本	2	本
にんじん		2/3	本	1	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

# 7月9日（木）B 豚肉の細切りいため

## ごま酢甘いも・もやしあえ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物 MEMO 酒・片栗粉・酢・マヨネーズ・ポン酢しょうゆ

- 下ごしらえ ● 豚肉…細切りにし、(A) に漬け、片栗粉をまぶす  
 ● ピーマン…細切り  
 ● にんにく…みじん切り

① たけのこも細切りにして下ゆでし、フライパンで豚肉・ピーマン・にんにくをいため合わせ、(B) で調味する。

- 下ごしらえ ● さつまいも…食べやすく切る

① さつまいもは (C) で煮、やわらかくなったら、すりごま・酢を加えてひと煮する。

- 下ごしらえ ● もやし…ゆでる  
 ● にんじん…細切りにし、ゆでる  
 ● カットワカメ…水で戻す

① もやし・にんじん・ワカメは (D) である。

材料		6人用		9人用	
豚肉の細切りいため					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
片栗粉					
ピーマン		4	個	6	個
たけのこ(水煮)		140	g	210	g
にんにく		少々		少々	
油					
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
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
ごま酢甘いも					
さつまいも(冷凍)		280	g	420	g
C	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
	水	140	ml	210	ml
すりごま		1	p	2	p
酢		少々		少々	
もやしあえ					
もやし		200	g	300	g
にんじん		2/3	本	1	本
カットワカメ		少々		少々	
D	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	ポン酢しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ

# 7月10日（金）A さばの塩焼き

## たけのこ煮・生姜あえ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO みりん

- 下ごしらえ ● 魚…塩をふり、しばらくおく  
● まいたけ…根元を切ってほぐす

① 魚とまいたけはよく熱した焼き網で焼く。

### ヘルシーポイント!

#### まいたけ

大腸ガンの予防につながるグルガンという多糖体が含まれています。

- 下ごしらえ ● とり肉…ひとくち大に切る  
● にんじん…乱切り  
● たけのこ…うす切りにし下ゆで

① すべての材料を(A)で煮る。

- 下ごしらえ ● キャベツ…ザク切りにして塩もみ

① 生姜はすりおろし、キャベツにあえる。

材料		6人用		9人用	
さばの塩焼き					
さば50g骨抜		6	切	9	切
塩		少々		少々	
まいたけ		1	p	1.5	p
たけのこ煮					
とりむね肉		120	g	180	g
にんじん		2/3	本	1	本
たけのこ(水煮)		140	g	210	g
オクラ(冷凍)		40	g	60	g
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
	だし汁	280	ml	420	ml
生姜あえ					
キャベツ		180	g	270	g
塩		少々		少々	
生姜		少々		少々	

# 7月10日（金）B とり肉の風味焼き

## 大根煮・キャロットサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・バター・みりん・酢

- 下ごしらえ ● ねぎ…小口切り  
● 玉ねぎ…うす切り  
● しいたけ…そぎ切り

① ねぎ・ごま・(A)を合わせてとり肉を漬け、フライパンで焼く。

② 玉ねぎ・しいたけはバターでいため、①に添える。

- 下ごしらえ ● 豚肉…細切り  
● 大根・にんじん(サラダにも使用)…乱切り

① すべての材料を(B)で煮る。

- 下ごしらえ ● にんじん…せん切り

① にんじんはサツとゆでてCであえる。

材料		6人用		9人用	
とり肉の風味焼き					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
ねぎ		1	本	2	本
すりごま		4	p	6	p
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
しいたけ		4	枚	6	枚
バター					
大根煮					
豚バラうす切り肉		140	g	210	g
大根		220	g	330	g
にんじん		1/3	本	1/2	本
里いも(冷凍)		140	g	210	g
B	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	320	ml	480	ml
キャロットサラダ					
にんじん		2/3	本	1	本
C	油	1	大さじ	1.5	大さじ
	酢	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

# 7月11日（土）A 豚しゃぶきしめん

## 揚げシューマイ

手順 ●▶●

お買い物 MEMO 酒・みりん・ごま油・片栗粉

下ごしらえ ● 青じその葉…せん切り

- ① 豚肉は酒を加えた熱湯でゆでる。
- ② きしめんはサッとゆでて冷水にさらし、水気をきって器に盛り、①をのせて青じその葉とごまを散らし、めんつゆをかける。

下ごしらえ ● にんじん…細切り  
● ねぎ…ザク切り  
● もやし…サッとゆでる

- ① フライパンでシューマイを揚げ焼きする。
- ② 鍋でAとにんじん・ねぎを煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ 器に①ともやしを盛り付け、②をかける。

材料	6人用		9人用		
豚しゃぶきしめん					
豚バラうす切り肉	220	g	330	g	
(しゃぶしゃぶ用)					
酒					
きしめん	6	玉	9	玉	
青じその葉	4	枚	6	枚	
すりごま	2	p	3	p	
めんつゆ	6	p	9	p	
揚げシューマイ					
シューマイ(冷凍)	18	個	27	個	
油					
にんじん	2/3	本	1	本	
ねぎ	1	本	2	本	
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	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
	ごま油	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ
片栗粉					
もやし	200	g	300	g	

# 7月11日（土）B 豚肉のすき煮

## ちくわあえ・ポテトいため

手順 ●▶●▶●

お買い物 MEMO みりん・マーガリン

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る  
● 玉ねぎ…細いくし型切り  
● にんじん…短冊切り  
● 白ねぎ…斜め切り  
● 糸こんにゃく…ザク切りにして  
下ゆで

- ① 枝豆以外の材料をいためてAで煮含め、枝豆を加えてひと煮する。

下ごしらえ ● ちくわ…小口切り  
● キャベツ…ゆでてザク切り

- ① ちくわとキャベツはBであえる。

下ごしらえ ● じゃがいも…半月切りにして下ゆで

- ① じゃがいもとグリーンピースはマーガリンでいためて塩・こしょうする。

材料	6人用		9人用		
豚肉のすき煮					
豚バラうす切り肉	280	g	420	g	
玉ねぎ	1	個	2	個	
にんじん	2/3	本	1	本	
白ねぎ	2	本	3	本	
糸こんにゃく	200	g	300	g	
むき枝豆(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	360	ml	540	ml
ちくわあえ					
ちくわ	2	本	3	本	
キャベツ	180	g	270	g	
B	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
ポテトいため					
じゃがいも	2	個	3	個	
グリーンピース(冷凍)	40	g	60	g	
マーガリン					
塩・こしょう	少々		少々		

# 7月12日（日）A たらのおろしがけ

## 昆布煮・ごま風味

手順 ●▶●▶●

お買い物MEMO 酒・小麦粉・みりん・うすくちしょうゆ・ごま油

下ごしらえ ●魚…(A)で下味をつける  
●大根…すりおろす

- フライパンで小麦粉をまぶした魚を焼いて取り出す。
- (B)を煮立て大根おろしを加え、①にかける。

下ごしらえ ●じゃがいも…乱切り  
●刻み昆布…水で戻してサク切り  
●にんじん…細切り

- 全てを(C)で煮含める。

下ごしらえ ●えのき茸…根元を切ってザク切りし、ゆでる  
●キャベツ…ザク切りし、ゆでる

- えのき茸・キャベツを(D)であえる。

材 料		6人用		9人用	
たらのおろしがけ					
たら50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
小麦粉					
油					
大根		360	g	540	g
B	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
昆布煮					
じゃがいも		4	個	6	個
刻み昆布		少々		少々	
にんじん		2/3	本	1	本
C	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
ごま風味					
えのき茸		1	p	1.5	p
キャベツ		280	g	420	g
D	うすくちしょうゆ	1/4	大さじ	1/3	大さじ
	ごま油	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	

# 7月12日（日）B とり肉のみぞれ煮

## ベーじゃがいため・菜巻き玉子

手順 ●▶●▶●

お買い物MEMO 酢

下ごしらえ ●とり肉…塩をふる  
●にんじん…飾り切りにし、ゆでる  
●大根…すりおろす ●ねぎ…小口切り

- フライパンでとり肉を焼き、取り出して食べやすく切る。
- ①を戻し、にんじん・大根・(A)を加えて煮、ねぎを散らす。

下ごしらえ ●ベーコン…短冊切り  
●じゃがいも…うす切りにし、水にさらす  
●にんにく…うす切り

- フライパンでにんにくをいため、香りがでたらベーコン・じゃがいもをいため、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ●卵…(B)を加え、溶きほぐす  
●青菜…ゆでて、水気をしぼる

- 卵焼き器に卵を流し入れ、青菜を芯にして巻きながら焼く。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のみぞれ煮					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
塩					
油					
にんじん		1	本	1.5	本
大根		360	g	540	g
A	さとう	1	大さじ	2	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	8	大さじ
	酢	2	大さじ	4	大さじ
	塩	少々		少々	
ねぎ		1	本	2	本
ベーじゃがいため					
ベーコン		2	枚	3	枚
じゃがいも		4	個	6	個
にんにく		少々		少々	
油					
塩・こしょう		少々		少々	
菜巻き玉子					
卵		6	個	9	個
B	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	塩	少々		少々	
青菜		適宜		適宜	
油					