

9月14日（月）A 焼きさけのしそおろし

しぎなす・とり肉団子煮

手順 ●▶●▶● **お買い物MEMO** ポン酢しょうゆ・みりん・酒

下ごしらえ ●魚…塩をふる ●大根…すりおろす
●青じその葉…せん切り

- フライパンで魚を焼き、大根・青じその葉をのせ、ポン酢しょうゆをかける。

下ごしらえ ●なす…斜め切りにし、水にさらす

- なすは水気をふき取り、フライパンで焼く。
- 小鍋でAを温め、①にかけ、白ごまをふる。

下ごしらえ ●じゃがいも…ひとくち大に切る
●にんじん…食べやすく切る
●絹さや…サッとゆでる

- とり肉団子・じゃがいも・にんじんはBで煮、絹さやを添える。

材 料		6人用		9人用	
焼きさけのしそおろし					
生さけ50g骨抜		6	切	9	切
塩		少々		少々	
油					
大根		180	g	270	g
青じその葉		4	枚	6	枚
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	
しぎなす					
なす		2	本	3	本
油					
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みそ	4	大さじ	6	大さじ
	だし汁	4	大さじ	6	大さじ
すりごま		1	p	2	p
とり肉団子煮					
肉団子(冷凍)		6	個	9	個
じゃがいも		4	個	6	個
にんじん		2/3	本	1	本
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml

9月14日（月）B とり肉の甘酢あん 揚半煮・ごまあえ

手順 ●▶●▶● **お買い物MEMO** 酒・片栗粉・酢・みりん

下ごしらえ ●とり肉…厚みを均等に切り開き、Aで下味をつける
●にんじん…細切り ●玉ねぎ…うす切り

- とり肉に片栗粉をまぶして中温（約170℃）の油で揚げる。
- 鍋にBを煮立て、にんじん・玉ねぎ・グリーンピースを煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ①を食べやすく切り、②をかける。

下ごしらえ ●野菜揚半…油抜きする
●じゃがいも…ひとくち大に切る
●いんげん…サッとゆでる

- 野菜揚半は食べやすく切り、じゃがいもとCで煮含め、いんげんを添える。

下ごしらえ ●ほうれん草…サッとゆでる

- ほうれん草はすりごま・Dであえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉の甘酢あん					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
A	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
片栗粉					
油					
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
グリーンピース(冷凍)		40	g	60	g
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
	水	2	大さじ	3	大さじ
片栗粉					
揚半煮					
野菜揚半		4	枚	6	枚
じゃがいも		4	個	6	個
いんげん(冷凍)		40	g	60	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
	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	300	ml	450	ml
ごまあえ					
ほうれん草(冷凍)		280	g	420	g
すりごま		2	p	3	p
D	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

9月15日（火）A かじきのしょうゆ煮

豚肉とれんこんいため・もやしあえ

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO 酒

① 鍋にAを煮立て、魚を煮る。

下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切る
● れんこん…下ゆでする
● ねぎ…小口切り

① フライパンで豚肉・れんこんをいため、酒を加え蓋をして蒸し焼きにし、中華だし・しょうゆを加えてからめ、ねぎを散らす。

下ごしらえ ● もやし…ゆでる
● オクラ…ゆでて小口切り

① もやし・オクラはB・すりごまであえる。

材 料		6人用		9人用	
かじきのしょうゆ煮					
かじき50g骨抜		6	切	9	切
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
	水	400	ml	600	ml
豚肉とれんこんいため					
豚バラうす切り肉		140	g	210	g
スライスれんこん(水煮)		120	g	180	g
油					
酒		4	大さじ	6	大さじ
中華だし		少々		少々	
しょうゆ		1/3	大さじ	1/2	大さじ
ねぎ		1	本	2	本
もやしあえ					
もやし		200	g	300	g
オクラ(冷凍)		80	g	120	g
B	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
すりごま		2	p	3	p

9月15日（火）B 豚肉のごまだれ炒め

じゃがいも煮・華風サラダ

手順 ●▶●▶● お買い物
MEMO みりん・ポン酢しょうゆ・ごま油

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切り、塩・こしょうする
● キャベツ…ザク切り
● 玉ねぎ…くし型切り

① フライパンで豚肉をいため、キャベツ・玉ねぎ・絹さやも加えていため合わせ、しょうゆ・みりん・すりごまで調味する。

下ごしらえ ● じゃがいも・にんじん…食べやすく切る
● グリーンピース…ゆでる

① じゃがいも・にんじんはAで煮、グリーンピースを散らす。

下ごしらえ ● ロースハム・きゅうり…せん切り
● もやし…ゆでる

① ロースハム・きゅうり・もやしはBであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉のごまだれ炒め					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
塩・こしょう		少々		少々	
キャベツ		180	g	270	g
玉ねぎ		1	個	2	個
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
油					
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
すりごま		4	p	6	p
じゃがいも煮					
じゃがいも		4	個	6	個
にんじん		2/3	本	1	本
グリーンピース(冷凍)		40	g	60	g
A	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	みりん	3	大さじ	4.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
華風サラダ					
ロースハム		2	枚	3	枚
きゅうり		1	本	2	本
もやし		200	g	300	g
B	ポン酢しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	ごま油	少々		少々	

9月16日（水）A 豆腐のあんかけ

サッと煮・きゅうりの浅漬け

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん・片栗粉・酢

下ごしらえ ●豆腐…厚みを半分にし、水切り
●玉ねぎ…うす切り
●にんじん…せん切り
●みつば…ザク切り

- 豆腐は塩・こしょうしてフライパンで焼く。
- 玉ねぎ・にんじんは(A)で煮、水溶き片栗粉でとろみをつけてみつば・紅生姜を加え、①にかける。

下ごしらえ ●牛肉…食べやすく切る
●チンゲン菜…ザク切り

- すべての材料は(B)でサッと煮る。

下ごしらえ ●きゅうり…乱切り

- きゅうり・(C)をポリ袋に入れ、よくもむ。

材 料		6人用		9人用	
豆腐のあんかけ					
豆腐		2	丁	3	丁
塩・こしょう		少々		少々	
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
みつば		少々		少々	
紅生姜		4	p	6	p
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	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
	だし汁	120	ml	180	ml
片栗粉					
サッと煮					
牛バラうす切り肉		180	g	270	g
チンゲン菜(冷凍)		360	g	540	g
B	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	280	ml	420	ml
きゅうりの浅漬け					
きゅうり		1	本	2	本
C	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	塩	少々		少々	
	酢	1/3	大さじ	1/2	大さじ

9月16日（水）B 親子丼

おひたし・いり煮

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO みりん・ごま油

下ごしらえ ●とり肉…ひとくち大に切る
●玉ねぎ…うす切り
●みつば…ザク切り

- とり肉・玉ねぎは(A)で煮、溶き卵をまわし入れてみつばを散らし、ごはんにのせる。

下ごしらえ ●青菜…ゆでてザク切り

- 青菜は(B)であえて花かつおをかける。

下ごしらえ ●野菜揚半…油抜きして短冊切り
●ピーマン・にんじん…せん切り
●糸こんにゃく…下ゆでしてザク切り

- 野菜揚半・ピーマン・にんじん・糸こんにゃくをいため、(C)でいり煮する。

材 料		6人用		9人用	
親子丼					
卵		6	個	9	個
とりもも肉		220	g	330	g
玉ねぎ		1	個	2	個
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	
	だし汁	300	ml	450	ml
みつば		少々		少々	
ごはん					
おひたし					
青菜		適宜		適宜	
花かつお		2	p	3	p
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	1	大さじ	1.5	大さじ
いり煮					
野菜揚半		2	枚	3	枚
ピーマン		2	個	3	個
にんじん		2/3	本	1	本
糸こんにゃく		200	g	300	g
ごま油					
C	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	60	ml	90	ml

9月17日（木）A ホキのムニエル

ジャーマンポテト・ごまマヨ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 小麦粉・バター・マヨネーズ

下ごしらえ ● 魚…塩・こしょうする

- 魚に小麦粉をまぶし、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
● じゃがいも…食べやすく切り、固めにゆでる
● 玉ねぎ(ごまマヨにも使用)…細切り

- フライパンでベーコン・玉ねぎをいため、じゃがいも・グリーンピースも加え、固形スープと塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ● 玉ねぎ・にんじん…うす切りにし水にさらす
● いんげん…サッとゆでてザク切り

- 玉ねぎ・にんじん・いんげんは、すりごま・Aであえる。
(玉ねぎ・にんじんはお好みでサッとゆでる)

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	
ジャーマンポテト					
ベーコン		2	枚	3	枚
じゃがいも		4	個	6	個
玉ねぎ		1/2	個	1	個
グリーンピース(冷凍)		40	g	60	g
油					
固形スープ		1	個	2	個
塩・こしょう		少々		少々	
ごまマヨ					
玉ねぎ		1/2	個	1	個
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
すりごま		2	p	3	p
A	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

9月17日（木）B とり肉のねぎ塩焼き

ひじき煮・あんかけブロッコリー

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO ごま油・みりん・酒・片栗粉

下ごしらえ ● 白ねぎ…斜め切り

- とり肉は食べやすく切り、白ねぎとごま油でいためて塩・こしょうし、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● ひじき…水で戻す
● にんじん・ピーマン…せん切り

- 鍋でひじき・にんじんをいためてAで煮、ピーマンも加えて煮含める。

下ごしらえ ● ブロッコリー…ゆでる

- かにかまぼこはほぐしてBで煮、水溶き片栗粉でとろみをつけて、ブロッコリーにかける。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のねぎ塩焼き					
とりも肉		440	g	660	g
白ねぎ		1	本	1.5	本
ごま油					
塩・こしょう		少々		少々	
サラダ用菜		適宜		適宜	
ひじき煮					
ひじき		少々		少々	
にんじん		2/3	本	1	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
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	120	ml	180	ml
あんかけブロッコリー					
かにかまぼこ		4	本	6	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
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
	だし汁	200	ml	300	ml
片栗粉					
ブロッコリー(冷凍)		140	g	210	g

9月18日（金）A さばのさっぱり焼き

玉子いため・根菜サラダ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
お買い物メモ ポン酢しょうゆ・ごま油・ドレッシング

下ごしらえ ● 魚…皮に切り目をいれる
● ねぎ…斜め切り

- 魚・油揚げはよく熱した焼き網で焼き、油揚げは食べやすく切る。
- ①をねぎ・Aに漬ける。

下ごしらえ ● しめじ…小房に分ける
● キャベツ…ザク切り

- フライパンでしめじ・キャベツをいため、溶き卵を回し入れていため合わせ、中華だし・Bで調味し、ごま油で香りづけする。

下ごしらえ ● れんこん…ゆでる
● にんじん・アスパラ…食べやすく切り、ゆでる

- れんこん・にんじん・アスパラはお好みのドレッシングであえる。

材 料		6人用		9人用	
さばのさっぱり焼き					
さば50g骨抜		6	切	9	切
油揚げ		2	枚	3	枚
ねぎ		1	本	2	本
A	ポン酢しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	ごま油	1.5	大さじ	2.5	大さじ
玉子いため					
卵		2	個	3	個
しめじ		1	p	1.5	p
キャベツ		180	g	270	g
油					
中華だし		少々		少々	
B	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ごま油					
根菜サラダ					
スライスれんこん(水煮)		140	g	210	g
にんじん		2/3	本	1	本
グリーンアスパラ(冷凍)		80	g	120	g
ドレッシング		適宜		適宜	

9月18日（金）B 豚肉の生姜焼き

みそ田楽・甘酢錦糸

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
お買い物メモ 酒・みりん・酢

下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切り
すりおろした生姜とAに漬ける

- フライパンで豚肉を焼き、せん切りにしたキャベツとミニトマトを添える。

下ごしらえ ● ちくわ…食べやすく切る
● 結びしらたき・大根(輪切り)…下ゆで

- ちくわ・しらたき・大根はだし汁で煮る。
- 鍋でBを温め、①にかける。

下ごしらえ ● にんじん…せん切りにし、ゆでる
● きゅうり…せん切り

- 卵は溶きほぐして塩・こしょうし、錦糸卵にする。
- ①・にんじん・きゅうりをCであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉の生姜焼き					
豚バラうす切り肉		400	g	600	g
生姜		少々		少々	
A	しょうゆ	3	大さじ	4.5	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
油					
キャベツ		180	g	270	g
ミニトマト		6	個	9	個
みそ田楽					
ちくわ		2	本	3	本
結びしらたき		6	個	9	個
大根		180	g	270	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
甘酢錦糸					
卵		2	個	3	個
塩・こしょう		少々		少々	
油					
にんじん		2/3	本	1	本
きゅうり		1	本	2	本
C	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	1/4	大さじ	1/3	大さじ
	酢	2/3	大さじ	1	大さじ

9月19日（土）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	
天かす		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	

9月19日（土）B とり肉の甘辛焼き

和風サラダ・れんこん煮

手順 ●▶●●● ● お買い物 MEMO みりん・マーガリン マヨネーズ

- 下ごしらえ ● とり肉…そぎ切り
● 玉ねぎ…うす切り
● マカロニ…約11分ゆでる

- ① マカロニはマーガリンでいため、塩・こしょうする。
② とり肉・玉ねぎをいため(A)を加えてからめ、サラダ用菜・①を添える。

- 下ごしらえ ● しらす干し…熱湯をかけて塩抜き
● 大根・きゅうり…せん切り

- ① しらす干し・大根・きゅうりを盛り合わせ、(B)をかける。

- 下ごしらえ ● にんじん…乱切り

- ① れんこん・にんじんは(C)で煮含める。

材 料		6人用		9人用	
とり肉の甘辛焼き					
とりもも肉		440	g	660	g
玉ねぎ		1	個	2	個
油					
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
マカロニ		40	g	60	g
マーガリン					
塩・こしょう		少々		少々	
サラダ用菜		適宜		適宜	
和風サラダ					
しらす干し		少々		少々	
大根		180	g	270	g
きゅうり		1	本	2	本
B	マヨネーズ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	しょうゆ	少々		少々	
れんこん煮					
スライスれんこん(水煮)		140	g	210	g
にんじん		2/3	本	1	本
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

9月20日（日）A はまちの煮つけ

かぼちゃの煮もの・ポン酢あえ

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

下ごしらえ ● 青菜…ゆでて、ザク切り

- ① 鍋に①を煮立て、魚を並べ入れ、落とし蓋をして煮、青菜を添える。

下ごしらえ ● かぼちゃ…食べやすく切る
● 生姜…みじん切り

- ① 鍋でひき肉・生姜をいため、②を加えて煮立て、かぼちゃを加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

下ごしらえ ● とり肉…ゆでて、ほぐす
● カットワカメ…水で戻す
● にんじん…せん切り

- ① とり肉・ワカメ・にんじんはドレッシングであえる。
(にんじんはお好みでサッとゆでる)

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	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
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	水	300	ml	450	ml
青菜		適宜		適宜	
かぼちゃの煮もの					
豚ひき肉		120	g	180	g
かぼちゃ(冷凍)		280	g	420	g
生姜		少々		少々	
油					
B	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
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	水	400	ml	600	ml
片栗粉					
ポン酢あえ					
とりむね肉		120	g	180	g
カットワカメ		少々		少々	
にんじん		2/3	本	1	本
ドレッシング		適宜		適宜	

9月20日（日）B 豚肉のさっぱりソース

がんも煮・土佐あえ

手順 ●▶●▶●▶ **お買い物 MEMO** ポン酢しょうゆ
オリーブ油・みりん

下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切って塩・こしょう
● 大根おろし…自然解凍して
ポン酢しょうゆと合わせる
● スパゲティ…半分に折り、約4分ゆで
①をまぶす
● キャベツ…せん切り

- ① 豚肉はフライパンでいため、大根おろしをかけてスパゲティとキャベツを添える。

下ごしらえ ● ひとくちがんも…油抜き
● まいたけ…根元を切ってほぐす
● にんじん…乱切り

- ① すべての材料を②で煮含める。

下ごしらえ ● チンゲン菜…ゆでてザク切り

- ① チンゲン菜は花かつおと③であえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉のさっぱりソース					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
塩・こしょう		少々		少々	
油					
大根おろし(冷凍)		4	p	6	p
ポン酢しょうゆ					
スパゲティ		40	g	60	g
A	オリーブ油	2/3	大さじ	1	大さじ
	こしょう	少々		少々	
キャベツ		180	g	270	g
がんも煮					
ひとくちがんも		6	個	9	個
まいたけ		1	p	1.5	p
にんじん		2/3	本	1	本
B	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	240	ml	360	ml
土佐あえ					
チンゲン菜(冷凍)		280	g	420	g
花かつお		2	p	3	p
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