

9月21日（月）A さわらの塩焼き

そぼろいため・ドレッシングあえ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO ドレッシング

下ごしらえ ● 魚…塩をふる

- ① 魚はよく熱した網で焼く。

下ごしらえ ● 青菜…サッとゆでてザク切り
● 白ねぎ…斜め切り

- ① とり肉・青菜・白ねぎをいためて①で味付けする。

ヘルシーポイント！

白ねぎ

ねぎの辛みのもとであるアリシンという成分は血液をサラサラにし、生活習慣病を予防するはたらきがあります。

下ごしらえ ● キャベツ…ゆでてザク切り
● にんじん…いちよう切りにしてゆでる

- ① キャベツ・にんじんはお好みのドレッシングであえる。

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	
そぼろいため					
とりひき肉		120	g	180	g
青菜		適宜		適宜	
白ねぎ		1	本	1.5	本
油					
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ドレッシングあえ					
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
ドレッシング		適宜		適宜	

9月21日（月）B 肉豆腐

シューマイ・コーンサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん・ドレッシング

下ごしらえ ● にんじん(サラダにも使用)…短冊切り
● 結びしらたき…下ゆで
● 豆腐・白ねぎ・えのき茸…食べやすく切る
● 絹さや…ゆでる

- ① 鍋で牛肉・にんじんをいため、①・結びしらたき・豆腐・白ねぎ・えのき茸を加えて煮、絹さやをちらす。

- ① シューマイは、蒸気の上だった蒸し器で約10分蒸す。

下ごしらえ ● キャベツ・にんじん…せん切りにしゆでる
● ホールコーン…ゆでる

- ① 全てを盛りあわせ、お好みのドレッシングをかける。

材 料		6人用		9人用	
肉豆腐					
牛バラ小間肉		260	g	390	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
結びしらたき		6	個	9	個
豆腐		1	丁	1.5	丁
白ねぎ		2/3	本	1	本
えのき茸		1	p	1.5	p
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
油					
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	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	3	大さじ	4.5	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
シューマイ					
シューマイ(冷凍)		12	個	18	個
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
ミニトマト		6	個	9	個
ドレッシング		適宜		適宜	

9月22日（火）A ぶりのおろし添え

とりもやしいため・昆布煮

手順 ●●●●● お買い物MEMO ポン酢しょうゆ・酒・片栗粉・みりん

下ごしらえ ●魚…塩をふる ●大根…すりおろす
●ねぎ…小口切り

- 魚はよく熱した焼き網で焼く。
- 大根おろしとねぎを添え、ポン酢しょうゆをかける。

下ごしらえ ●とり肉…(A)に漬ける ●玉ねぎ…くし型切り
●ピーマン…短冊切り ●生姜…せん切り

- とり肉に片栗粉をまぶし、フライパンでいため取り出す。
- 生姜をいためて香りがでたら、もやし・玉ねぎ・ピーマンをいため、①を戻し入れ、しょうゆで調味する。

下ごしらえ ●刻み昆布…水で戻し、ザク切り
●ちくわ…にんじん…細切り

- 刻み昆布・ちくわ・にんじんは(B)で煮る。

材 料		6人用		9人用	
ぶりのおろし添え					
ぶり50g骨抜		6	切	9	切
塩					
大根		180	g	270	g
ねぎ		1	本	2	本
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	
とりもやしいため					
とり小間肉		140	g	210	g
A	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
片栗粉					
もやし		200	g	300	g
玉ねぎ		1	個	2	個
ピーマン		2	個	3	個
生姜		少々		少々	
油					
しょうゆ		1.5	大さじ	2.5	大さじ
昆布煮					
刻み昆布		少々		少々	
ちくわ		1	本	1.5	本
にんじん		2/3	本	1	本
B	さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	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	200	ml	300	ml

9月22日（火）B とり肉の和風焼き

春雨いたため・ゆかり白菜

手順 ●●●●● お買い物MEMO 酒・みりん・ごま油・酢

下ごしらえ ●とり肉…厚みを均等に切り開く
●キャベツ…せん切り

- とり肉はAにしばらく漬け、フライパンで漬け汁をからめながら焼く。
- ①を食べやすく切り、キャベツを添える。

下ごしらえ ●ロースハム…短冊切り
●春雨…熱湯で戻してザク切り
●干しいたけ…水で戻して細切り

- フライパンにごま油を熱してハム・春雨・干しいたけをいため、(B)で調味し、いんげんを加えてサッといためる。

下ごしらえ ●白菜…ザク切りにし、塩でもむ

- 白菜は水気をしぼり、ゆかり粉であえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉の和風焼き					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
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
キャベツ		180	g	270	g
春雨いため					
ロースハム		4	枚	6	枚
春雨		40	g	60	g
干しいたけ		4	枚	6	枚
いんげん(冷凍)		80	g	120	g
ごま油					
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
	酢	2/3	大さじ	1	大さじ
ゆかり白菜					
白菜		280	g	420	g
塩					
ゆかり粉		少々		少々	

9月23日（水）A 塩さけ

野菜いため・酢みそかけ

手順 ●▶●▶● お買い物メモ 酒・片栗粉・酢

① 魚はよく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ● とり肉…ひとくち大に切り(A)で下味をつける
● キャベツ…ザク切り ● 白ねぎ…斜め切り
● ピーマン…細切り ● 生姜…せん切り

① フライパンで片栗粉をまぶしたとり肉をいため、火が通ったら生姜・キャベツ・白ねぎ・ピーマンを加えていため合わせ、鍋肌からしょうゆを回し入れる。

下ごしらえ ● 大根…うす切りにして塩をふる
● きゅうり…小口切りにし、塩をふる
● ワカメ…水で戻して熱湯をかけ、すぐに水をかける

① 大根・きゅうりの水気をきり、わかめと共に器に盛り、(B)をかける。

材 料		6人用		9人用	
塩さけ					
塩さけ50g骨抜		6	切	9	切
野菜いため					
とりもも肉		140	g	210	g
A	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
片栗粉					
キャベツ		180	g	270	g
白ねぎ		2/3	本	1	本
ピーマン		2	個	3	個
生姜		少々		少々	
油					
しょうゆ		2/3	大さじ	1	大さじ
酢みそかけ					
大根		180	g	270	g
塩					
きゅうり		1	本	2	本
塩					
カットワカメ		少々		少々	
B	みそ	3	大さじ	4.5	大さじ
	酢	2	大さじ	3	大さじ
	さとう	2	大さじ	3	大さじ

9月23日（水）B 豚肉のセサミンソテー

ちくわあえ・信田煮

手順 ●▶●▶● お買い物メモ ごま油・みりん

下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切ってごまをふり、塩・こしょう
● チンゲン菜…ゆでてザク切り
● ジャがいも…ひとくち大に切ってゆで、塩をふる

① 豚肉はフライパンでいため、チンゲン菜・ジャがいもを添える。

ヘルシーポイント！

ごま

ごまのビタミンEは血管や血管壁の余分なコレステロールを除き、心臓の負担を和らげます。

下ごしらえ ● ちくわ…小口切り
● いんげん…ゆでてザク切り

① ちくわといんげんは(A)であえる。

下ごしらえ ● 油揚げ…油抜きして短冊切り
● にんじん…乱切り
● 干しいたけ…水で戻してうす切り

① すべての材料を(B)で煮含める。

材 料		6人用		9人用	
豚肉のセサミンソテー					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
すりごま		2	p	3	p
塩・こしょう		少々		少々	
ごま油					
チンゲン菜(冷凍)		280	g	420	g
じゃがいも		2	個	3	個
塩					
ちくわあえ					
ちくわ		2	本	3	本
いんげん(冷凍)		120	g	180	g
A	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
信田煮					
油揚げ(小)		4	枚	6	枚
にんじん		2/3	本	1	本
干しいたけ		4	枚	6	枚
スライスれんこん(水煮)		80	g	120	g
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

9月24日（木）A かじきの漬け焼き

切り干し大根の煮もの・だしびたし

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ● 魚…(A)に漬ける
● 白ねぎ…ぶつ切り
● さつまいも…食べやすく切る

① 魚・白ねぎ・さつまいもはフライパンで焼く。

下ごしらえ ● 切り干し大根…戻してザク切り
● にんじん…せん切り
● 絹さや…斜め切り

① 水煮大豆・切り干し大根・にんじんはいためて(B)で煮含め、絹さやを加えてサッと煮る。

下ごしらえ ● 青菜…ゆでてザク切り

① 青菜は(C)であえる。

材 料		6人用		9人用	
かじきの 漬け焼き					
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
白ねぎ		1	本	1.5	本
さつまいも(冷凍)		180	g	270	g
油					
切り干し大根の煮もの					
水煮大豆		120	g	180	g
切り干し大根		40	g	60	g
にんじん		2/3	本	1	本
絹さや(冷凍)		20	g	30	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	240	ml	360	ml
だしびたし					
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

9月24日（木）B ミートボールシチュー

おひたし・干しえびいため

手順 ●▶●▶●

下ごしらえ ● 玉ねぎ…くし型切り
● にんじん(おひたしにも使用)…乱切り
● いんげん…ゆでて食べやすく切る

① 肉団子・玉ねぎ・にんじんを水で煮て、ビーフシチューの素を溶かし入れ、とろみがついたらいんげんを散らす。

下ごしらえ ● 青菜…色よくゆでる
● にんじん…せん切りにしてゆでる

① 青菜・にんじんは(A)であえる。

下ごしらえ ● 干しえび…熱湯にとおす
● じゃがいも…半月切りにして固めにゆでる

① 干しえび・じゃがいもはいためて塩・こしょうする。

材 料		6人用		9人用	
ミートボールシチュー					
肉団子(冷凍)		12	個	18	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
ビーフシチューの素		80	g	120	g
水		640	ml	960	ml
おひたし					
青菜		適宜		適宜	
にんじん		1/2	本	2/3	本
A	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	1	大さじ	1.5	大さじ
干しえびいため					
干しえび		少々		少々	
じゃがいも		4	個	6	個
油					
塩・こしょう		少々		少々	

9月25日（金）A シーフード焼きうどん

含め煮

手順 ●▶●

お買い物
MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ● ゆでうどん…サツと流水でほぐす
● キャベツ・にら…ザク切り

- ① フライパンであさりむき身・むきえび・キャベツ・にら・うどんの順にいため、中華だし・Aで味付けし、ごまをふる。

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る
● 糸こんにゃく…下ゆでしザク切り

- ① 豚肉・さつまいも・糸こんにゃくはいためて、Bで煮含める。

材 料		6人用		9人用	
シーフード焼きうどん					
ゆでうどん		6	玉	9	玉
あさりむき身		80	g	120	g
むきえび		80	g	120	g
キャベツ		180	g	270	g
にら		適宜		適宜	
油					
中華だし		少々		少々	
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	
すりごま		2	p	3	p
含め煮					
豚バラうす切り肉		80	g	120	g
さつまいも(冷凍)		180	g	270	g
糸こんにゃく		200	g	300	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	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	320	ml	480	ml

9月25日（金）B とり肉のきじ焼き風

チンゲン菜のソテー・まいたけの煮もの

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO みりん・酒

下ごしらえ ● とり肉…そぎ切りにし(A)に漬ける

- ① とり肉はフライパンで焼き、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● チンゲン菜…ザク切り
● じゃがいも…食べやすく切って固めにゆでる

- ① すべての材料をいためて(B)で味付けする。

下ごしらえ ● まいたけ…ほぐす
● にんじん…せん切り
● 絹さや…ゆでて斜め切り

- ① まいたけ・にんじん・さつまいもはいためて(C)で煮含め、絹さやを散らす。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のきじ焼き風					
とりもも肉		320	g	480	g
A	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
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
チンゲン菜のソテー					
あさりむき身		80	g	120	g
チンゲン菜(冷凍)		180	g	270	g
じゃがいも		2	個	3	個
油					
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
まいたけの煮もの					
まいたけ		1	p	1.5	p
にんじん		2/3	本	1	本
さつまいも(冷凍)		180	g	270	g
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
油					
C	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
	だし汁	280	ml	420	ml

9月26日（土）A さばの西京焼き

高野豆腐の煮もの・中華あえ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO うすくちしょうゆ・酒・みりん
ポン酢しょうゆ・ごま油

- 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 ● 高野豆腐…ぬるま湯で戻し、押し洗いする
● にんじん・ちくわ…食べやすく切る
● 絹さや…斜め切り

- 高野豆腐・にんじん・ちくわはAで煮含め、絹さやを加えてサツと煮る。

下ごしらえ ● 玉ねぎ…うす切りにしゆでる

- きゅうりは小口切りにし、玉ねぎとポン酢しょうゆ・ごま油であえる。

材 料		6人用		9人用	
さばの西京焼き					
さば西京漬け50g骨抜		6	切	9	切
高野豆腐の煮もの					
高野豆腐		80	g	120	g
にんじん		2/3	本	1	本
ちくわ		2	本	3	本
絹さや(冷凍)		20	g	30	g
A	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	うすくちしょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
中華あえ					
玉ねぎ		1	個	2	個
きゅうり		2	本	3	本
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	
ごま油		少々		少々	

9月26日（土）B みそ豚丼

チヂミ・かにかまサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO ドレッシング

下ごしらえ ● 玉ねぎ(サラダにも使用)・ピーマン…細切り

- フライパンで豚肉・玉ねぎ・ピーマンをいためる。
- どんぶりにごはんを盛り、①をのせる。

- チヂミは電子レンジで1分半～2分加熱する。

下ごしらえ ● かにかまぼこ…ほぐす
● 玉ねぎ…うす切りにし、水にさらす
● いんげん…ゆでる
● サラダ用菜…細切り

- 器にかにかまぼこ・玉ねぎ・いんげん・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。
(玉ねぎはお好みでサツとゆでる)

材 料	6人用		9人用	
みそ豚丼				
豚バラ小間肉	400	g	600	g
(みそだれ漬け)				
玉ねぎ	1	個	1.5	個
ピーマン	2	個	3	個
油				
ごはん				
チヂミ				
チヂミ(冷凍)	6	個	9	個
かにかまサラダ				
かにかまぼこ	2	本	3	本
玉ねぎ	1	個	1.5	個
いんげん(冷凍)	40	g	60	g
サラダ用菜	適宜		適宜	
ドレッシング	適宜		適宜	

9月27日（日）A たらの野菜あん

かぼちゃの洋風煮・青菜のあえもの

手順 ●●●●● お買い物メモ 片栗粉・酒・みりん・バター
ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ● 魚…塩・こしょう ● ピーマン…細切り
● にんじん（あえものにも使用）…細切り

- 魚は片栗粉をまぶし、フライパンで焼く。
- 鍋に①を煮立て、ピーマン・にんじんを煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかける。

下ごしらえ ● かぼちゃ…食べやすく切る
● 玉ねぎ…みじん切り

- 鍋にバターを熱し、ひき肉・玉ねぎをいため、かぼちゃ・むき枝豆・固形スープ・水を加えて煮、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ● 青菜…ゆでてザク切り
● にんじん…細切りにし、ゆでる

- 青菜とにんじんは、ポン酢しょうゆであえる。

材 料		6人用		9人用	
たらの野菜あん					
たら50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
片栗粉					
油					
ピーマン		2	個	3	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
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	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
片栗粉					
かぼちゃの洋風煮					
とりひき肉		120	g	180	g
かぼちゃ(冷凍)		280	g	420	g
玉ねぎ		1	個	2	個
むき枝豆(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	
青菜のあえもの					
青菜		適宜		適宜	
にんじん		1/2	本	2/3	本
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	

9月27日（日）B とり肉の唐揚げ

きんちゃく煮・ポテトサラダ

手順 ●●●●● お買い物メモ 酒・みりん・マヨネーズ

- 若鶏の唐揚げは中温（約170℃）の油で揚げ、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● 大根…食べやすく切る
● 絹さや…サツとゆでる

- 大根をAで煮て、やわらかくなったらきんちゃくも加えて煮、絹さやを添える。

下ごしらえ ● じゃがいも…ひとくち大に切り、ゆでる
● にんじん…いちょう切りにし、ゆでる
● きゅうり…小口切り

- じゃがいも・にんじん・きゅうりはBであえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉の唐揚げ					
若鶏の唐揚げ(冷凍)		18	個	27	個
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
きんちゃく煮					
五目きんちゃく(冷凍)		6	個	9	個
大根		180	g	270	g
絹さや(冷凍)		20	g	30	g
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
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
ポテトサラダ					
じゃがいも		4	個	6	個
にんじん		2/3	本	1	本
きゅうり		1	本	2	本
B	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	