# 10月12日（月）A　はまちのソテー
## ごまみそ煮・貝割れ大根のサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 小麦粉・バター・酒・ごま油・みりん・ドレッシング

下ごしらえ ●魚…塩・こしょうする　●にんにく…うす切り

❶油とバターでにんにくをじっくりいため、小麦粉をまぶした魚を両面焼き、Ⓐを加えてからめる。

下ごしらえ ●豚肉…Bで下味をつける
●にんじん…細切り

❶フライパンにごま油を熱して豚肉・里いも・にんじんをいため、だし汁で煮、Cを加えてさらに煮含め、ごまを混ぜる。

下ごしらえ ●玉ねぎ…うす切りにし、水にさらす
●貝割れ大根…ザク切り
●大根…細切りにし、水にさらす

❶玉ねぎ・貝割れ大根・大根をお好みのドレッシングであえる。
（野菜はお好みでサッとゆでる）

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| **はまちのソテー** | | | | | |
| はまち50g骨抜 | | 6 | 切 | 9 | 切 |
| 塩・こしょう | | 少々 | | 少々 | |
| 小麦粉 | | | | | |
| にんにく | | 少々 | | 少々 | |
| 油 | | | | | |
| バター | | | | | |
| A | しょうゆ | 2 | 大さじ | 3 | 大さじ |
| | 酒 | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| **ごまみそ煮** | | | | | |
| 豚バラ小間肉 | | 140 | g | 210 | g |
| 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 |
| 里いも（冷凍） | | 220 | g | 330 | g |
| にんじん | | 2/3 | 本 | 1 | 本 |
| ごま油 | | | | | |
| だし汁 | | 100 | ml | 150 | ml |
| C | さとう | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| | 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 | | 2 | p | 3 | p |
| **貝割れ大根のサラダ** | | | | | |
| 玉ねぎ | | 1 | 個 | 2 | 個 |
| 貝割れ大根 | | 1 | p | 2 | p |
| 大根 | | 180 | g | 270 | g |
| ドレッシング | | 適宜 | | 適宜 | |

# 10月12日（月）B　豚にらいため
## 錦糸あえ・煮びたし

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん・ごま油・酢

下ごしらえ ●豚肉…Ⓐに漬ける
●玉ねぎ…細切り
●にんじん…短冊切り
●にら…ザク切り

❶フライパンで豚肉・玉ねぎ・にんじんをいため、Ⓑで調味し、にらも加えてサッといため合わせる。

下ごしらえ ●大根・きゅうり…せん切り

❶卵はうすく焼き、錦糸卵にする。
❷大根はサッとゆで、①・きゅうりとCであえる。

下ごしらえ ●野菜揚半…熱湯で油抜きし短冊切り
●ほうれん草…サッとゆでる

❶鍋にDを煮立てて野菜揚半を煮、火をとめてほうれん草をひたす。

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| **豚にらいため** | | | | | |
| 豚バラ小間肉 | | 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 |
| 玉ねぎ | | 2 | 個 | 3 | 個 |
| にんじん | | 2/3 | 本 | 1 | 本 |
| にら | | 適宜 | | 適宜 | |
| 油 | | | | | |
| B | しょうゆ | 2 | 大さじ | 3 | 大さじ |
| | みりん | 2 | 大さじ | 3 | 大さじ |
| | ごま油 | 2/3 | 大さじ | 1 | 大さじ |
| | 塩・こしょう | 少々 | | 少々 | |
| **錦糸あえ** | | | | | |
| 卵 | | 2 | 個 | 3 | 個 |
| 油 | | | | | |
| 大根 | | 180 | g | 270 | g |
| 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 | 2/3 | 大さじ | 1 | 大さじ |
| | 酢 | 1/3 | 大さじ | 1/2 | 大さじ |
| | ごま油 | 1/3 | 大さじ | 1/2 | 大さじ |
| **煮びたし** | | | | | |
| 野菜揚半 | | 2 | 枚 | 3 | 枚 |
| ほうれん草（冷凍） | | 220 | g | 330 | g |
| D | 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 | 200 | ml | 300 | ml |

# 10月13日（火）A　かじきのみりん漬け焼き

## 肉みそがけ・揚げだし豆腐

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO　みりん・片栗粉

❶魚はよく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ
●大根…輪切り又は半月切り
●ねぎ…小口切り

❶鍋に大根・だし汁を入れて煮る。
❷フライパンでひき肉をいため、Ⓐを加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、①にかけ、ねぎを散らす。

下ごしらえ
●豆腐…食べやすく切り、水切りする
●にんじん…食べやすく切り、ゆでる

❶豆腐は片栗粉をまぶし、中温（約170℃）の油で揚げる。
❷鍋にⒷを煮立てる。
❸器に①・にんじんを盛り、②をかける。

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| かじきのみりん漬け焼き | | | | | |
| かじきのみりん漬け50g骨抜 | | 6 | 切 | 9 | 切 |
| 肉みそがけ | | | | | |
| とりひき肉 | | 140 | g | 210 | g |
| 油 | | | | | |
| A | さとう | 2 | 大さじ | 3 | 大さじ |
| | みりん | 1/4 | 大さじ | 1/3 | 大さじ |
| | みそ | 2.5 | 大さじ | 3.5 | 大さじ |
| | だし汁 | 2.5 | 大さじ | 3.5 | 大さじ |
| 片栗粉 | | | | | |
| 大根 | | 360 | g | 540 | g |
| だし汁 | | | | | |
| ねぎ | | 1 | 本 | 2 | 本 |
| 揚げだし豆腐 | | | | | |
| 豆腐 | | 1 | 丁 | 1.5 | 丁 |
| 片栗粉 | | | | | |
| 油 | | | | | |
| にんじん | | 2/3 | 本 | 1 | 本 |
| B | 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 |
| | だし汁 | 200 | ml | 300 | ml |

# 10月13日（火）B　バーベキューチキン

## トマトサラダ・菜種あえ

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

下ごしらえ
●とり肉…そぎ切りにし塩・こしょう

❶とり肉はいため焼きにしてⒶをからめ、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ
●トマト…半月切り
●玉ねぎ…うす切りにしゆでる
●きゅうり…せん切り

❶すべての材料を盛り合わせ、マヨネーズをかけていただく。

**ヘルシーポイント！**
**トマト**
トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が期待できます。

下ごしらえ
●卵…いり卵にする
●キャベツ…ゆでてザク切り

❶いり卵・キャベツをⒷであえる。

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| バーベキューチキン | | | | | |
| とりもも肉 | | 440 | g | 660 | g |
| 塩・こしょう | | 少々 | | 少々 | |
| 油 | | | | | |
| A | ケチャップ | 1.5 | 大さじ | 2.5 | 大さじ |
| | ウスターソース | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| | 酒 | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| サラダ用菜 | | 適宜 | | 適宜 | |
| トマトサラダ | | | | | |
| トマト | | 1 | 個 | 2 | 個 |
| 玉ねぎ | | 1 | 個 | 2 | 個 |
| きゅうり | | 1 | 本 | 2 | 本 |
| マヨネーズ | | 適宜 | | 適宜 | |
| 菜種あえ | | | | | |
| 卵 | | 2 | 個 | 3 | 個 |
| 油 | | | | | |
| キャベツ | | 280 | g | 420 | 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 |

# 10月14日（水）A　ほっけの蒲焼き

## 玉子とじ・ごまマヨブロッコリー

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 小麦粉・酒・みりん・マヨネーズ

下ごしらえ ●オクラ…サッとゆで、食べやすく切る

1. フライパンで小麦粉をまぶした魚を焼き、Ⓐをからめながら焼く。
2. ①にオクラを添える。

下ごしらえ ●白菜…ザク切り　●なると…うす切り

1. 鍋でⒷを煮立て、白菜・なるとを煮、溶き卵でとじ、蓋をして蒸し煮にする。

下ごしらえ ●ロースハム…短冊切り
●ブロッコリー…サッとゆでる

1. ロースハム・ブロッコリーはすりごま・Ⓒであえる。

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ほっけの蒲焼き** | | | | | |
| ほっけ50g骨抜 | | 6 | 切 | 9 | 切 |
| 小麦粉 | | | | | |
| 油 | | | | | |
| 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 |
| オクラ（冷凍） | | 40 | g | 60 | g |
| **玉子とじ** | | | | | |
| 卵 | | 4 | 個 | 6 | 個 |
| 白菜 | | 180 | g | 270 | g |
| なると | | 1/2 | 本 | 1 | 本 |
| B | さとう | 1.5 | 大さじ | 2.5 | 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 | 200 | ml | 300 | ml |
| **ごまマヨブロッコリー** | | | | | |
| ロースハム | | 2 | 枚 | 3 | 枚 |
| ブロッコリー（冷凍） | | 180 | g | 270 | g |
| すりごま | | 1 | p | 2 | p |
| C | さとう | 1/3 | 大さじ | 1/2 | 大さじ |
| | しょうゆ | 1/2 | 大さじ | 2/3 | 大さじ |
| | マヨネーズ | 2 | 大さじ | 3 | 大さじ |

# 10月14日（水）B　クリームシチュー

## ほうれん草ソテー・白菜のあえもの

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO バター・酢

下ごしらえ ●とり肉…ひとくち大に切り、塩・こしょうをする
●玉ねぎ・にんじん（あえものにも使用）・じゃがいも…食べやすく切り、じゃがいもは水にさらす
●ブロッコリー…サッとゆでる

1. 鍋にバターを溶かし、とり肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを順にいためる。
2. 分量の水・固形スープを加えて煮、野菜が柔らかくなったら、クリームシチューの素を加え溶かし、ブロッコリーを入れる。

下ごしらえ ●ベーコン…短冊切り

1. フライパンにバターを熱し、ベーコン・ほうれん草・ホールコーンをいため、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ●白菜・にんじん…食べやすく切り、ゆでる
●もやし…ゆでる

1. 白菜・にんじん・もやしはⒶであえる。

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| **クリームシチュー** | | | | | |
| とりもも肉 | | 320 | g | 480 | g |
| 塩・こしょう | | 少々 | | 少々 | |
| 玉ねぎ | | 1 | 個 | 2 | 個 |
| にんじん | | 1/2 | 本 | 2/3 | 本 |
| じゃがいも | | 4 | 個 | 6 | 個 |
| ブロッコリー（冷凍） | | 120 | g | 180 | g |
| バター | | | | | |
| 固形スープ | | 1 | 個 | 2 | 個 |
| 水 | | 840 | ml | 1260 | ml |
| クリームシチューの素 | | 120 | g | 180 | g |
| **ほうれん草ソテー** | | | | | |
| ベーコン | | 2 | 枚 | 3 | 枚 |
| ほうれん草（冷凍） | | 280 | g | 420 | g |
| ホールコーン（冷凍） | | 40 | g | 60 | g |
| バター | | | | | |
| 塩・こしょう | | 少々 | | 少々 | |
| **白菜のあえもの** | | | | | |
| 白菜 | | 260 | g | 390 | g |
| にんじん | | 1/2 | 本 | 2/3 | 本 |
| もやし | | 200 | g | 300 | 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 |
| | 酢 | 2 | 大さじ | 3 | 大さじ |

# 10月15日（木）A　三色丼

## 豚キャベツ

手順 ●▶● お買い物MEMO 酒・マーガリン

下ごしらえ ●絹さや…サッとゆでて細切り

❶ ひき肉にⒶを加えて煮、そぼろ状にする。溶き卵に酒を加えていり卵にする。
❷ ごはんに①・絹さや・紅生姜をのせる。

とりそぼろやいり卵はテフロン加工の鍋で油をひかずに作りましょう。

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

❶ 豚肉・キャベツ・にんじんをマーガリンでいためて塩・こしょうする。

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 三色丼 | | | | | |
| とりひき肉 | | 360 | g | 540 | g |
| 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 |
| 卵 | | 6 | 個 | 9 | 個 |
| 酒 | | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| 絹さや（冷凍） | | 80 | g | 120 | g |
| 紅生姜 | | 4 | p | 6 | p |
| ごはん | | | | | |
| 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 | |

# 10月15日（木）B　豚肉の野菜ソース

## しらすあえ・フライドポテト

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO ケチャップ

下ごしらえ ●豚肉…ひとくち大に切って塩・こしょう
●玉ねぎ…うす切り
●にんじん…せん切り

❶ 玉ねぎとにんじんはいためて固形スープ・Ⓐで煮る。
❷ 豚肉はいためて①をかけ、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ●しらす干し…熱湯をかけて塩抜き
●青菜…ゆでてザク切り

❶ しらす干しと青菜はしょうゆであえる。

下ごしらえ ●じゃがいも…ひとくち大に切る

❶ じゃがいもは中温（約170℃）の油で揚げて、塩・こしょうをふる。

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 豚肉の野菜ソース | | | | | |
| 豚バラうす切り肉 | | 360 | g | 540 | g |
| 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 |
| 油 | | | | | |
| 固形スープ | | 1 | 個 | 2 | 個 |
| A | しょうゆ | 1/3 | 大さじ | 1/2 | 大さじ |
| | ケチャップ | 3 | 大さじ | 4.5 | 大さじ |
| | 水 | 200 | ml | 300 | ml |
| サラダ用菜 | | 適宜 | | 適宜 | |
| しらすあえ | | | | | |
| しらす干し | | 少々 | | 少々 | |
| 青菜 | | 適宜 | | 適宜 | |
| しょうゆ | | 適宜 | | 適宜 | |
| フライドポテト | | | | | |
| じゃがいも | | 4 | 個 | 6 | 個 |
| 油 | | | | | |
| 塩・こしょう | | 少々 | | 少々 | |

# 10月16日（金）A　あじのこうじ焼き

## 玉子いため・おひたし

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO ごま油

❶魚はよく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ
- ●ツナ…油分をきる
- ●キャベツ…ザク切り
- ●玉ねぎ…くし型切り
- ●にんじん（おひたしにも使用）…短冊切り

❶卵は溶きほぐし、塩・こしょうし、いり卵を作り取り出す。
❷ごま油を熱し、ツナ・キャベツ・玉ねぎ・にんじんをいため、①も加えてサッといため、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

❶青菜・にんじんはⒶであえ、花かつおをふる。

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| **あじのこうじ焼き** | | | | | |
| あじこうじ漬け50g骨抜 | | 6 | 切 | 9 | 切 |
| **玉子いため** | | | | | |
| 卵 | | 4 | 個 | 6 | 個 |
| 塩・こしょう | | 少々 | | 少々 | |
| 油 | | | | | |
| ツナ缶 | | 80 | g | 120 | g |
| キャベツ | | 180 | g | 270 | g |
| 玉ねぎ | | 1 | 個 | 2 | 個 |
| にんじん | | 1/2 | 本 | 2/3 | 本 |
| ごま油 | | | | | |
| 塩・こしょう | | 少々 | | 少々 | |
| **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 | 2/3 | 大さじ | 1 | 大さじ |
| | だし汁 | 2 | 大さじ | 3 | 大さじ |
| 花かつお | | 2 | p | 3 | p |

# 10月16日（金）B　とり肉のみぞれ煮

## ウインナーいため・香味あえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん・酢・オイスターソース・ごま油

下ごしらえ
- ●とり肉…厚みを均等に切り開き、Ⓐをもみこむ
- ●大根…すりおろす　●ねぎ…小口切り

❶フライパンでとり肉を焼き、両面に焼き色がついたら、大根おろし・Ⓑ・オイスターソース（お好みで加えるとコクが出ます）を加えて煮、食べやすく切り、ねぎを散らす。

下ごしらえ
- ●ウインナー…斜め切り
- ●チンゲン菜…ザク切り
- ●玉ねぎ…うす切り　●にんじん…半月切り

❶フライパンでウインナー・チンゲン菜・玉ねぎ・にんじんをいため、Ⓒで調味する。

下ごしらえ
- ●キャベツ…粗いせん切りにして塩をふる
- ●油揚げ…熱した焼き網で焼き、短冊切り

❶水気をきったキャベツと油揚げを、Ⓓであえる。
（キャベツはお好みでサッとゆでる）

| 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 |
| A | 酒 | 2 | 大さじ | 3 | 大さじ |
| | 塩・こしょう | 少々 | | 少々 | |
| 油 | | | | | |
| 大根 | | 360 | g | 540 | g |
| B | さとう | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| | しょうゆ | 4 | 大さじ | 6 | 大さじ |
| | みりん | 4 | 大さじ | 6 | 大さじ |
| | 酢 | 4 | 大さじ | 6 | 大さじ |
| | 水 | 100 | ml | 150 | ml |
| オイスターソース | | | | | |
| ねぎ | | 1 | 本 | 2 | 本 |
| **ウインナーいため** | | | | | |
| ウインナー | | 4 | 本 | 6 | 本 |
| チンゲン菜（冷凍） | | 180 | g | 270 | g |
| 玉ねぎ | | 1 | 個 | 2 | 個 |
| にんじん | | 2/3 | 本 | 1 | 本 |
| 油 | | | | | |
| C | しょうゆ | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| | 塩・こしょう | 少々 | | 少々 | |
| **香味あえ** | | | | | |
| キャベツ | | 180 | g | 270 | g |
| 塩 | | | | | |
| 油揚げ | | 2 | 枚 | 3 | 枚 |
| D | ごま油 | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| | 塩 | 少々 | | 少々 | |

# 10月17日（土）A　ホキのタルタルソース
## ポトフ・きのこポン酢

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　小麦粉・マヨネーズ・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ
- ●魚…塩・こしょうする
- ●卵…ゆで卵にし、細かく刻む
- ●にんじん（きのこポン酢にも使用）…乱切りにし、ゆでる

1. 卵はAであえる。
2. 魚は小麦粉をまぶし、フライパンで焼き、①をかけてにんじんを添える。

下ごしらえ
- ●ポークウインナー…切り目を入れる
- ●玉ねぎ…くし型切り　●じゃがいも…乱切り

1. ポークウインナー・玉ねぎ・じゃがいもは固形スープ・水で煮、ブロッコリーも加えてサッと煮、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ
- ●しめじ…小房に分け、ゆでる
- ●白菜…ザク切りにし、ゆでる
- ●にんじん…短冊切りにし、ゆでる

1. しめじ・白菜・にんじんはポン酢しょうゆであえる。

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ホキのタルタルソース** | | | | | |
| ホキ50g骨抜 | | 6 | 切 | 9 | 切 |
| 塩・こしょう | | 少々 | | 少々 | |
| 小麦粉 | | | | | |
| 油 | | | | | |
| 卵 | | 2 | 個 | 3 | 個 |
| A | マヨネーズ | 4 | 大さじ | 6 | 大さじ |
| | 塩・こしょう | 少々 | | 少々 | |
| にんじん | | 1/2 | 本 | 2/3 | 本 |
| **ポトフ** | | | | | |
| ウインナー | | 4 | 本 | 6 | 本 |
| 玉ねぎ | | 1 | 個 | 2 | 個 |
| じゃがいも | | 2 | 個 | 3 | 個 |
| ブロッコリー（冷凍） | | 120 | g | 180 | g |
| 固形スープ | | 1 | 個 | 2 | 個 |
| 水 | | 300 | ml | 450 | ml |
| 塩・こしょう | | 少々 | | 少々 | |
| **きのこポン酢** | | | | | |
| しめじ | | 1 | p | 1.5 | p |
| 白菜 | | 180 | g | 270 | g |
| にんじん | | 1/2 | 本 | 2/3 | 本 |
| ポン酢しょうゆ | | 適宜 | | 適宜 | |

# 10月17日（土）B　豚肉のいためもの
## 土佐あえ・ちくわの磯辺揚げ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　酒・みりん　青のり粉・小麦粉

下ごしらえ
- ●豚肉…ひとくち大に切る
- ●たけのこ・にんじん…うす切り
- ●じゃがいも…食べやすく切って下ゆで
- ●ピーマン…乱切り

1. すべての材料をいためてⒶで味付けする。

下ごしらえ
- ●大根…せん切りにしゆでる
- ●ねぎ…小口切りにしサッとゆでる

1. 大根とねぎは花かつおとⒷであえる。

下ごしらえ
- ●ちくわ…食べやすく切る

1. ちくわにⒸの衣をつけてカラリと揚げる。

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| **豚肉のいためもの** | | | | | |
| 豚バラうす切り肉 | | 260 | g | 390 | g |
| たけのこ（水煮） | | 140 | g | 210 | g |
| にんじん | | 2/3 | 本 | 1 | 本 |
| じゃがいも | | 2 | 個 | 3 | 個 |
| ピーマン | | 2 | 個 | 3 | 個 |
| 油 | | | | | |
| A | 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 | 1/2 | 大さじ | 2/3 | 大さじ |
| | 塩・こしょう | 少々 | | 少々 | |
| **土佐あえ** | | | | | |
| 大根 | | 180 | g | 270 | g |
| ねぎ | | 1 | 本 | 2 | 本 |
| 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 | 2/3 | 大さじ | 1 | 大さじ |
| **ちくわの磯辺揚げ** | | | | | |
| ちくわ | | 4 | 本 | 6 | 本 |
| C | 青のり粉 | 少々 | | 少々 | |
| | 小麦粉 | 適宜 | | 適宜 | |
| | 水 | 適宜 | | 適宜 | |
| 油 | | | | | |

# 10月18日（日）A　肉うどん

## 揚半のいためもの・コーンサラダ

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

下ごしらえ
- ●牛肉…酒をふる　●玉ねぎ…うす切り
- ●水菜…ザク切り

1. フライパンで牛肉・玉ねぎをいため、Ⓐで調味する。
2. 鍋でめんつゆ・分量の水を煮立て、卵をお好みの固さになるまで煮、水菜も加えてサッと煮る。
3. うどんは熱湯でサッとゆでて器に盛り、②をかけて①をのせる。

下ごしらえ
- ●野菜揚半…熱湯をかけて油抜きし、うす切り
- ●にんじん（サラダにも使用）…細切り

1. フライパンにごま油を熱し、野菜揚半・にんじんをいため、Ⓑで調味し、白ごまをふる。

下ごしらえ
- ●ホールコーン…ゆでる　●にんじん…せん切り
- ●サラダ用菜…手でちぎる

1. ホールコーン・にんじん・サラダ用菜は器に盛り、お好みのドレッシングをかける。
（にんじんはお好みでサッとゆでる）

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 肉うどん | | | | | |
| ゆでうどん | | 6 | 玉 | 9 | 玉 |
| 牛バラ小間肉 | | 140 | g | 210 | g |
| 酒 | | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| 玉ねぎ | | 1 | 個 | 2 | 個 |
| 油 | | | | | |
| A | さとう | 1/3 | 大さじ | 1/2 | 大さじ |
| A | しょうゆ | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| A | みりん | 2 | 大さじ | 3 | 大さじ |
| めんつゆ | | 6 | p | 9 | p |
| 水 | | 1260 | ml | 1890 | ml |
| 卵 | | 6 | 個 | 9 | 個 |
| 水菜 | | 適宜 | | 適宜 | |
| 揚半のいためもの | | | | | |
| 野菜揚半 | | 2 | 枚 | 3 | 枚 |
| にんじん | | 1/2 | 本 | 2/3 | 本 |
| ごま油 | | | | | |
| B | しょうゆ | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| B | みりん | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| すりごま | | 1 | p | 2 | p |
| コーンサラダ | | | | | |
| ホールコーン（冷凍） | | 40 | g | 60 | g |
| にんじん | | 1/2 | 本 | 2/3 | 本 |
| サラダ用菜 | | 適宜 | | 適宜 | |
| ドレッシング | | 適宜 | | 適宜 | |

# 10月18日（日）B　とり照り焼き丼

## 粉ふきいも・中華酢あえ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　みりん・片栗粉・酢・ごま油

下ごしらえ
- ●卵…塩を加えて錦糸卵を作る
- ●グリーンピース…ゆでる

1. とり肉は焼き網で焼き目をつけてからⒶで煮、煮汁は水溶き片栗粉でとろみをつけ、とり肉はそぎ切りにする。
2. ごはんに卵・①・グリーンピースをのせる。

下ごしらえ
- ●じゃがいも…ひとくち大に切る
- ●むきえび…水に漬け塩抜きし、ゆでる
- ●絹さや…ゆでて斜め切り

1. じゃがいもはゆでて粉ふきにし、むきえび・絹さやを加えて、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ
- ●ハム・にんじん…せん切り
- ●切り干し大根…戻してザク切り
- ●ワカメ…水で戻す

1. にんじん・切干し大根はゆでて、ハム・ワカメとBであえる。

| 材　料 | | 6人用 | | 9人用 | |
|---|---|---|---|---|---|
| とり照り焼き丼 | | | | | |
| とりもも肉80g | | 6 | 枚 | 9 | 枚 |
| A | しょうゆ | 1.5 | 大さじ | 2.5 | 大さじ |
| A | みりん | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| A | だし汁 | 220 | ml | 330 | ml |
| 片栗粉 | | | | | |
| 卵 | | 4 | 個 | 6 | 個 |
| 塩 | | 少々 | | 少々 | |
| 油 | | | | | |
| グリーンピース（冷凍） | | 20 | g | 30 | g |
| ごはん | | | | | |
| 粉ふきいも | | | | | |
| じゃがいも | | 2 | 個 | 3 | 個 |
| むきえび | | 80 | g | 120 | g |
| 絹さや（冷凍） | | 40 | g | 60 | g |
| 塩・こしょう | | 少々 | | 少々 | |
| 中華酢あえ | | | | | |
| ロースハム | | 2 | 枚 | 3 | 枚 |
| 切り干し大根 | | 少々 | | 少々 | |
| にんじん | | 2/3 | 本 | 1 | 本 |
| カットワカメ | | 少々 | | 少々 | |
| B | さとう | 1/3 | 大さじ | 1/2 | 大さじ |
| B | しょうゆ | 1/3 | 大さじ | 1/2 | 大さじ |
| B | 酢 | 1 | 大さじ | 1.5 | 大さじ |
| B | ごま油 | 1/3 | 大さじ | 1/2 | 大さじ |