10月19日（月）A　さばの土佐酢かけ

にんにくソテー・あっさり大根

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・酢・青のり粉・片栗粉

下ごしらえ
- ●魚…塩をふっておく
- ●白ねぎ…斜めうす切りにしサッとゆでる

1. 魚はよく熱した焼き網で焼く
2. 小鍋にⒶを煮立て①にかけ、白ねぎをのせ花かつお・お好みで青のり粉をふる。

下ごしらえ
- ●豚肉…Bで下味をつけ片栗粉をまぶす
- ●キャベツ…ザク切り●にんにく…うす切り

1. フライパンでにんにくをいため、豚肉・キャベツも加えていため合わせ、Ⓒで調味する。

下ごしらえ
- ●大根・きゅうり…うす切り

1. 大根・きゅうりはDに漬け込む。

材　料		6人用		9人用	
さばの土佐酢かけ					
さば50g骨抜		6	切	9	切
塩					
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
	酢	4	大さじ	6	大さじ
白ねぎ		2/3	本	1	本
花かつお		2	p	3	p
青のり粉					
にんにくソテー					
豚バラ小間肉		120	g	180	g
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
片栗粉					
キャベツ		180	g	270	g
にんにく		少々		少々	
油					
C	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
あっさり大根					
大根		180	g	270	g
きゅうり		1	本	2	本
D	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	

10月19日（月）B　肉じゃが

生揚げのだし煮・ブロッコリーあえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん・ドレッシング

下ごしらえ
- ●じゃがいも・にんじん…乱切り
- ●玉ねぎ…くし型切り
- ●結びしらたき…下ゆで
- ●絹さや…ゆでて、斜め切り

1. 鍋で豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじんをいため、結びしらたき・Ⓐを加えて煮、絹さやを散らす。

下ごしらえ
- ●生揚げ…油抜きし、食べやすく切る

1. 生揚げはⒷで煮、仕上げに花かつおをふる。

下ごしらえ
- ●かにかまぼこ…粗くほぐす
- ●ブロッコリー…ゆでる

1. かにかまぼこ・ブロッコリーはお好みのドレッシングであえる。

材　料		6人用		9人用	
肉じゃが					
豚バラ小間肉		280	g	420	g
じゃがいも		4	個	6	個
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
結びしらたき		6	個	9	個
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
油					
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	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	400	ml	600	ml
生揚げのだし煮					
生揚げ		4	枚	6	枚
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
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
花かつお		2	p	3	p
ブロッコリーあえ					
かにかまぼこ		2	本	3	本
ブロッコリー(冷凍)		140	g	210	g
ドレッシング		適宜		適宜	

10月20日（火）A　ツナ玉丼　高野豆腐の煮もの・おかかあえ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん・片栗粉・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ
- ●ツナ…油分をきる
- ●なると・玉ねぎ…うす切り
- ●絹さや（煮ものにも使用）…ゆでて斜め切り

1. 鍋にⒶを煮立て、ツナ・なると・玉ねぎを煮、溶き卵でとじる。
2. どんぶりにごはんを盛り、①をのせ、絹さやを散らす。

下ごしらえ
- ●高野豆腐…ぬるま湯で戻して押し洗いし、食べやすく切る
- ●にんじん…うすめの輪切り
- ●しめじ…小房に分ける
- ●絹さや…ゆでて斜め切り

1. 鍋に高野豆腐・にんじん・しめじ・Ⓑを入れて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、絹さやを添える。

下ごしらえ
- ●ブロッコリー…ゆでる

1. ブロッコリーに花かつおを散らし、ポン酢しょうゆをかける。

材　料		6人用		9人用	
ツナ玉丼					
ツナ缶		140	g	210	g
卵		6	個	9	個
なると		1/2	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
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	200	ml	300	ml
絹さや（冷凍）		20	g	30	g
ごはん					
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
しめじ		1	p	1.5	p
絹さや（冷凍）		20	g	30	g
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
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	3	大さじ	4.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
片栗粉					
おかかあえ					
ブロッコリー（冷凍）		220	g	330	g
花かつお		2	p	3	p
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	

10月20日（火）B　とり肉の和風いため

刻み昆布の煮もの・揚げ半のあえもの

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん・ごま油

下ごしらえ
- ●とり肉…そぎ切り
- ●ピーマン…細切り

1. とり肉・ピーマン・もやしはフライパンでいためてⒶで味付けする。

ヘルシーポイント！

とり肉

とり肉の脂肪には血中コレステロールを抑える不飽和脂肪酸が多く、血栓を予防します。

下ごしらえ
- ●刻み昆布…水に漬けて戻す
- ●油揚げ…油抜きして短冊切り
- ●にんじん…せん切り
- ●かぼちゃ…ひとくち大に切る

1. すべての材料をいためて、Ⓑで煮含める。

下ごしらえ
- ●野菜揚半…短冊切りにしてゆでる
- ●キャベツ…ゆでてザク切り

1. 野菜揚半とキャベツはⒸであえる。

材　料		6人用		9人用	
とり肉の和風いため					
とりもも肉		360	g	540	g
ピーマン		4	個	6	個
もやし		200	g	300	g
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
刻み昆布の煮もの					
油揚げ（小）		4	枚	6	枚
刻み昆布		少々		少々	
にんじん		2/3	本	1	本
かぼちゃ（冷凍）		220	g	330	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	320	ml	480	ml
揚げ半のあえもの					
野菜揚半		4	枚	6	枚
キャベツ		180	g	270	g
C	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	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21日（水）A　ぶりのソテー

里いものとろみ煮・大根サラダ

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

下ごしらえ ●魚…塩・こしょうする

❶ 魚は小麦粉をまぶしてフライパンで焼き、しょうゆ・みりんで調味する。

下ごしらえ ●にんじん…乱切り
●いんげん…サッとゆでる

❶ 里いも・にんじんはⒶで煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、いんげんを添える。

下ごしらえ ●大根…せん切り
●貝割れ大根…ザク切り
●ツナ…油分をきる

❶ 大根・貝割れ大根・ツナは器に盛り合わせ、お好みのドレッシングをかける。

（野菜はお好みでサッとゆでる）

材　料		6人用		9人用	
ぶりのソテー					
ぶり50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
油					
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
里いものとろみ煮					
里いも（冷凍）		280	g	420	g
にんじん		2/3	本	1	本
A	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
片栗粉					
いんげん（冷凍）		40	g	60	g
大根サラダ					
大根		180	g	270	g
貝割れ大根		1	p	2	p
ツナ缶		80	g	120	g
ドレッシング		適宜		適宜	

10月21日（水）B　豚肉のさっぱりいため

ツナマヨ・網焼き油揚げ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　酢・マヨネーズ

下ごしらえ ●豚肉…食べやすく切り、塩・こしょうする
●えのき茸…ザク切り
●ねぎ（網焼きにも使用）…小口切り
●もやし…ゆでる

❶ フライパンで豚肉をいため、酢をからめて取り出す。えのき茸もサッといため、Ⓐで調味する。
❷ 器に①・もやしを盛り付け、ねぎを散らす。

下ごしらえ ●カリフラワー…ゆでる
●ツナ…油分をきる

❶ カリフラワーとツナはBであえる。

下ごしらえ ●ねぎ…小口切り

❶ 油揚げはよく熱した焼き網でⒸをからめながら焼き、ねぎを散らす。

材　料		6人用		9人用	
豚肉のさっぱりいため					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
塩・こしょう		少々		少々	
酢		2	大さじ	3	大さじ
えのき茸		1	p	1.5	p
油					
A	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
もやし		200	g	300	g
ねぎ		1/2	本	1	本
ツナマヨ					
カリフラワー（冷凍）		180	g	270	g
ツナ缶		80	g	120	g
B	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
網焼き油揚げ					
油揚げ		4	枚	6	枚
C	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
ねぎ		1/2	本	1	本

10月22日（木）A　あじの焼きびたし

白菜のいためもの・焼き豚あえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・酢・ごま油

下ごしらえ ●生姜・白ねぎ…せん切り

❶魚はよく熱した焼き網で焼き、熱いうちにⒶに漬け、生姜・白ねぎを添える。
（白ねぎはお好みでサッとゆでる）

下ごしらえ ●白菜…ザク切り
●グリーンアスパラ…斜め切り

❶フライパンにごま油を熱し、干しえび・白菜・グリーンアスパラをいため、Ⓑで調味する。

下ごしらえ ●焼き豚…細切り
●もやし…ゆでる
●ねぎ…小口切り

❶焼き豚・味付メンマ・もやし・ねぎをあえる。
（しょうゆはお好みで加えて下さい）

材　料		6人用		9人用	
あじの焼きびたし					
あじ50g骨抜		6	切	9	切
生姜		少々		少々	
白ねぎ		2/3	本	1	本
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
白菜のいためもの					
干しえび		少々		少々	
白菜		180	g	270	g
グリーンアスパラ（冷凍）		80	g	120	g
ごま油					
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
焼き豚あえ					
焼き豚		40	g	60	g
味付メンマ		80	g	120	g
もやし		200	g	300	g
ねぎ		1	本	2	本
しょうゆ		適宜		適宜	

10月22日（木）B　牛カルビ丼　あんかけ豆腐

手順 ●▶●　お買い物MEMO 片栗粉・酒・ケチャップ

下ごしらえ ●ピーマン…太めのせん切り

❶フライパンで牛肉を漬け汁ごといためる。
❷卵はⒶを加えていり卵をつくる。
❸ピーマンはいためて、塩・こしょうする。
❹丼にごはんを盛り、①・②・③を彩りよく盛り付ける。

下ごしらえ ●豆腐…水切りし食べやすく切り、片栗粉をまぶす
●しいたけ…せん切り
●絹さや…サッとゆでて、斜め切り

❶鍋でひき肉・しいたけをいため、Ⓑを加えて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけ、絹さやを加える。
❷豆腐を多めの油で焼き、器に盛り①をかける。

材　料		6人用		9人用	
牛カルビ丼					
牛バラうす切り肉		280	g	420	g
（カルビだれ漬け）					
油					
卵		4	個	6	個
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩	少々		少々	
ピーマン		2	個	3	個
油					
塩・こしょう		少々		少々	
ごはん					
あんかけ豆腐					
豆腐		2	丁	3	丁
片栗粉					
油					
豚ひき肉		120	g	180	g
しいたけ		2	枚	3	枚
絹さや（冷凍）		40	g	60	g
油					
B	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
	ケチャップ	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	120	ml	180	ml
片栗粉					

10月23日（金）A　さごしのみそ煮

キャベツの土佐あえ・味付けもずく

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒

下ごしらえ ●魚…水気をふき取る

1. 鍋でAを煮立てて、魚を煮る。

下ごしらえ ●キャベツ…ザク切り

1. 豚肉は食べやすく切ってゆで、キャベツもゆでて、花かつおとしょうゆであえる。

材　料		6人用		9人用	
さごしのみそ煮					
さごし50g骨抜き		6	切	9	切
A	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
	みそ	4	大さじ	6	大さじ
	水	280	ml	420	ml
キャベツの土佐あえ					
豚バラうす切り肉		180	g	270	g
キャベツ		280	g	420	g
花かつお		2	p	3	p
しょうゆ		適宜		適宜	
味付けもずく					
味付けもずく		4	p	6	p

10月23日（金）B　とり肉の甘辛焼き

ハムサラダ・昆布煮

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・ドレッシング・ごま油・みりん

下ごしらえ ●とり肉…厚みを均等に切り開く

1. とり肉はフライパンで焼き、Ⓐを煮からめてサラダ用菜を添える。

下ごしらえ ●ロースハム…短冊切り
●いんげん…ゆでる
●玉ねぎ…うす切りにし、水にさらす
●にんじん（昆布煮にも使用）…せん切り

1. 玉ねぎ・にんじんはゆでて、ハム・いんげんと盛り合わせ、お好みのドレッシングでいただく。

下ごしらえ ●じゃがいも…食べやすく切り、水にさらす
●にんじん…乱切り
●刻み昆布…水で戻す

1. 鍋にごま油を熱し、じゃがいも・にんじんをいため Ⓑで煮、刻み昆布を加えてひと煮する。

材　料		6人用		9人用	
とり肉の甘辛焼き					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
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
サラダ用菜		適宜		適宜	
ハムサラダ					
ロースハム		2	枚	3	枚
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
いんげん（冷凍）		80	g	120	g
ドレッシング		適宜		適宜	
昆布煮					
じゃがいも		6	個	9	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
刻み昆布		少々		少々	
ごま油					
B	さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	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	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml

10月24日（土）A　ほっけの塩焼き

治部煮・しそあえ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO 片栗粉・みりん

❶ 魚は塩をふってしばらくおき、よく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ
- ●とり肉…食べやすく切り、片栗粉をまぶす
- ●にんじん…乱切り
- ●生揚げ…熱湯をかけて油抜きし、うす切り
- ●干しいたけ…水で戻す

❶ 鍋にⒶを煮立て、とり肉・にんじん・生揚げ・干しいたけを煮る。

下ごしらえ
- ●大根…うす切りにし、塩でもむ
- ●青じその葉…せん切り

❶ 大根は水気をきって、青じその葉と花かつお・しょうゆであえる。

材　料		6人用		9人用	
ほっけの塩焼き					
ほっけ50g骨抜		6	切	9	切
塩		少々		少々	
治部煮					
とりむね肉		120	g	180	g
片栗粉					
にんじん		2/3	本	1	本
生揚げ		2	枚	3	枚
干しいたけ		4	枚	6	枚
A	しょうゆ	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
	塩	少々		少々	
	だし汁	400	ml	600	ml
しそあえ					
大根		180	g	270	g
塩					
青じその葉		2	枚	3	枚
花かつお		2	p	3	p
しょうゆ		適宜		適宜	

10月24日（土）B　豚肉の塩だれいため

鍋しぎ・ジャガコーン

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO 酒・マヨネーズ

下ごしらえ ●にんじん…短冊切り　●玉ねぎ…うす切り

❶ フライパンでにんじん・玉ねぎ・いんげんをいため、塩・こしょうして取り出す。
❷ 豚肉を漬けだれごといため、①を添える。

下ごしらえ
- ●なす・ピーマン…ひとくち大に切る
- ●糸こんにゃく・・・下ゆでしザク切り

❶ フライパンでなす・ピーマン・こんにゃくをいため、Ⓐを加えて煮からめる。

下ごしらえ
- ●じゃがいも…食べやすく切り、ゆでる
- ●コーン・ブロッコリー…サッとゆでる

❶ じゃがいも・コーンをⒷであえ、ブロッコリーを添える。

材　料		6人用		9人用	
豚肉の塩だれいため					
豚バラ小間肉（塩だれ漬け）		360	g	540	g
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
いんげん（冷凍）		80	g	120	g
油					
塩・こしょう		少々		少々	
鍋しぎ					
なす		2	本	3	本
ピーマン		2	個	3	個
糸こんにゃく		200	g	300	g
油					
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	みそ	4	大さじ	6	大さじ
	水	200	ml	300	ml
ジャガコーン					
じゃがいも		4	個	6	個
ホールコーン（冷凍）		80	g	120	g
B	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ブロッコリー（冷凍）		120	g	180	g

10月25日（日）A　赤魚のみりん漬け

含め煮・かにかまあえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・マヨネーズ

下ごしらえ ●魚…皮に切り目をいれる

❶ 魚はよく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ●とり肉…ひとくち大に切る
●高野豆腐…ぬるま湯で戻して押し洗いし、食べやすく切る
●にんじん…輪切り

❶ とり肉・高野豆腐・にんじんはⒶで煮、みそを溶き入れて煮含め、いんげんも加えてサッと煮る。

下ごしらえ ●かにかまぼこ…ザク切りにし、ほぐす
●カリフラワー…ゆでる

❶ かにかまぼこ・カリフラワーはBであえる。

材　料		6人用		9人用	
赤魚のみりん漬け					
赤魚のみりん漬け50g骨抜		6	切	9	切
含め煮					
とりむね肉		180	g	270	g
高野豆腐		40	g	60	g
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん（冷凍）		40	g	60	g
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
みそ		2	大さじ	3	大さじ
かにかまあえ					
かにかまぼこ		2	本	3	本
カリフラワー（冷凍）		180	g	270	g
B	マヨネーズ	3	大さじ	4.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

10月25日（日）B　とり肉のケチャップ煮

かぼちゃのバター風味・マヨあえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 小麦粉・ケチャップ・バター・マヨネーズ・酢

下ごしらえ ●とり肉…食べやすく切り、塩・こしょうする
●玉ねぎ（バター風味にも使用）…うす切り

❶ とり肉は小麦粉をまぶし、フライパンでいため取り出す。
❷ ①のフライパンで玉ねぎ・固形スープ・Aを煮立て、肉を戻し入れて煮る。

下ごしらえ ●かぼちゃ・玉ねぎ…うす切り
●エリンギ…食べやすく切る

❶ バターでかぼちゃ・玉ねぎ・エリンギをいため、しょうゆで調味する。

下ごしらえ ●キャベツ・にんじん…せん切りにし、塩もみする

❶ キャベツ・にんじんは水気をきり、Ⓑであえる。

材　料		6人用		9人用	
とり肉のケチャップ煮					
とりもも肉		440	g	660	g
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
油					
玉ねぎ		1	個	1.5	個
固形スープ		1	個	2	個
A	さとう	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	ケチャップ	2	大さじ	3	大さじ
	水	200	ml	300	ml
かぼちゃのバター風味					
かぼちゃ（冷凍）		360	g	540	g
玉ねぎ		1	個	1.5	個
エリンギ		1	p	2	p
バター					
しょうゆ		適宜		適宜	
マヨあえ					
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
塩					
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	酢	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	塩	少々		少々	