11月2日（月）A　いなだの鍋照り

ベーじゃが・土佐あえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ●魚…Ⓐに漬ける

❶ フライパンで魚を焼き、漬け汁も加えてからめる。

下ごしらえ ●ベーコン…ザク切り ●じゃがいも…うす切り
●玉ねぎ…くし型切り

❶ フライパンでベーコン・じゃがいも・玉ねぎをいため、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ●オクラ…ゆでて小口切り
●キャベツ…ザク切り

❶ オクラ・キャベツは花かつお・しょうゆであえる。
（キャベツもお好みでサッとゆでる）

材　料		6人用		9人用	
いなだの鍋照り					
いなだ50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
油					
ベーじゃが					
ベーコン		2	枚	3	枚
じゃがいも		4	個	6	個
玉ねぎ		1	個	2	個
油					
塩・こしょう		少々		少々	
土佐あえ					
オクラ（冷凍）		80	g	120	g
キャベツ		180	g	270	g
花かつお		2	p	3	p
しょうゆ		適宜		適宜	

11月2日（月）B　豚肉豆腐

さつまいもの甘煮・ミニサラダ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん・片栗粉・うすくちしょうゆ・ドレッシング

下ごしらえ ●豆腐・にんじん・白ねぎ・にら…食べやすく切る

❶ 鍋で豚肉・にんじん・白ねぎをいためてAで煮、豆腐も加えて煮たら水溶き片栗粉でとろみをつけ、にらを加えてひと煮する。

下ごしらえ ●さつまいも…食べやすく切る

❶ さつまいもはⒷで煮る。

下ごしらえ ●水菜…ザク切り
●玉ねぎ…うす切りにし、水にさらす

❶ 水菜と玉ねぎはサッとゆでて干しえびと盛り合わせ、お好みのドレッシングでいただく。

材　料		6人用		9人用	
豚肉豆腐					
豚バラ小間肉		280	g	420	g
豆腐		1	丁	1.5	丁
にんじん		2/3	本	1	本
白ねぎ		1	本	1.5	本
にら		適宜		適宜	
油					
A	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	みそ	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	300	ml	450	ml
片栗粉					
さつまいもの甘煮					
さつまいも（冷凍）		280	g	420	g
B	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	うすくちしょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	水	300	ml	450	ml
ミニサラダ					
干しえび		少々		少々	
水菜		適宜		適宜	
玉ねぎ		1	個	2	個
ドレッシング		適宜		適宜	

11月3日（火）A　さわらの煮つけ

そぼろいため・キャベツのあえもの

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん ドレッシング

下ごしらえ
- ●魚…表面に包丁目を入れる
- ●生姜…うす切り

❶ 生姜とⒶを煮立て、魚を煮る。

ヘルシーポイント！
さわら
カリウムの含有量が多く、体内の余分な塩分を排出してくれるので高血圧の予防になります。

下ごしらえ
- ●青菜…ゆでてザク切り
- ●白ねぎ…斜め切り

❶ ひき肉・青菜・白ねぎはいためてⒷで味付けする。

下ごしらえ
- ●キャベツ…ゆでてザク切り
- ●にんじん…いちょう切りにし、ゆでる

❶ キャベツと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	
さわらの煮つけ					
さわら50g骨抜		6	切	9	切
生姜		少々		少々	
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
	水	320	ml	480	ml
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					
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
キャベツのあえもの					
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	

11月3日（火）B　とり肉の酢豚風　三色サラダ・中華くらげ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 片栗粉・酢・ケチャップ ドレッシング・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ
- ●とり肉…食べやすく切り、塩・こしょうし、片栗粉をまぶす
- ●じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ピーマン…食べやすく切る
- ●干しいたけ…水で戻して食べやすく切る

❶ とり肉は中温(約170℃)の油で揚げ、じゃがいも・にんじんは素揚げする。
❷ フライパンで干しいたけ・玉ねぎ・ピーマンをいため、①・固形スープ・Ⓐを加えてひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

下ごしらえ
- ●ロースハム・きゅうり…せん切りにする
- ●もやし…ゆでる

❶ 全ての材料を合わせ、お好みのドレッシングをかける。

下ごしらえ
- ●カットワカメ…水で戻す

❶ 中華くらげ・ワカメはポン酢しょうゆであえ、ごまをふる。

材　料		6人用		9人用	
とり肉の酢豚風					
とりもも肉		360	g	540	g
塩・こしょう		少々		少々	
片栗粉					
じゃがいも		2	個	3	個
にんじん		2/3	本	1	本
油					
干しいたけ		2	枚	3	枚
玉ねぎ		1	個	2	個
ピーマン		2	個	3	個
油					
固形スープ		1	個	2	個
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
	酢	2	大さじ	3	大さじ
	ケチャップ	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	
	水	140	ml	210	ml
片栗粉					
三色サラダ					
ロースハム		4	枚	6	枚
もやし		200	g	300	g
きゅうり		1	本	2	本
ドレッシング		適宜		適宜	
中華くらげ					
中華くらげ		80	g	120	g
カットワカメ		少々		少々	
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	
すりごま		2	p	3	p

11月4日（水）A　たらの漬け焼き　刻み昆布の煮もの・香味あえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん・ごま油

下ごしらえ ●魚…Ⓐにしばらく漬ける

❶ 魚はフライパンで焼き、漬け汁をからめてサラダ用菜を添える。

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

❶ すべての材料をいためてⒷで煮含める。

ヘルシーポイント！

昆布

昆布に含まれるアルギン酸は余分な塩分を体外へ排出してくれます。

下ごしらえ ●青菜…ゆでてザク切り

❶ 生姜はすりおろして、青菜とCであえる。

材　料		6人用		9人用	
たらの漬け焼き					
たら50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
刻み昆布の煮もの					
ちくわ		2	本	3	本
油揚げ（小）		2	枚	3	枚
刻み昆布		少々		少々	
にんじん		2/3	本	1	本
かぼちゃ（冷凍）		180	g	270	g
油					
B	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
香味あえ					
青菜		適宜		適宜	
生姜		少々		少々	
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ

11月4日（水）B　豚肉のおろし添え
生揚げのいため煮・青菜のごまあえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・片栗粉・みりん

下ごしらえ
- ●豚肉…食べやすく切り、Ⓐに漬ける
- ●生姜・大根…すりおろす
- ●青じその葉…せん切り

❶ 豚肉は片栗粉をまぶし、多めの油で焼く。
❷ 小鍋でⒷをひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、生姜を加えてひと混ぜする。
❸ ①に大根おろしをのせ、②をかけ、青じその葉を散らす。

下ごしらえ
- ●生揚げ…油抜きし、食べやすく切る
- ●にんじん…乱切り

❶ 鍋で生揚げ・れんこん・にんじんをいため、Cを加えて煮る。

下ごしらえ ●青菜…ゆでてザク切り　●もやし…ゆでる

❶ 青菜・もやしはすりごま・Ⓓであえる。

材　料		6人用		9人用	
豚肉のおろし添え					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
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					
生姜		少々		少々	
B	さとう	2/3	大さじ	1	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
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	100	ml	150	ml
片栗粉					
大根		360	g	540	g
青じその葉		4	枚	6	枚
生揚げのいため煮					
生揚げ		2	枚	3	枚
スライスれんこん（水煮）		140	g	210	g
にんじん		2/3	本	1	本
油					
C	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	160	ml	240	ml
青菜のごまあえ					
青菜		適宜		適宜	
もやし		200	g	300	g
すりごま		2	p	3	p
D	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

11月5日（木）A　さばのみぞれ煮

卵のふわふわいため・しらすあえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん・牛乳・片栗粉

下ごしらえ ●大根…すりおろす

1. 鍋にAを煮立てて魚の皮目を上にして並べ、蓋をして弱火で煮る。
2. ①に大根おろしを加えて煮る。

下ごしらえ ●かにかまぼこ…ほぐす
●ブロッコリー…サッとゆでる

1. 卵は溶きほぐし、Ⓑ・かにかまぼこ・ブロッコリー・中華だしを混ぜる。
2. フライパンで①を大きくかき混ぜながらいため、しょうゆで調味する。

下ごしらえ ●青菜…ゆでてザク切り

1. しらす干し・青菜は器に盛り、しょうゆをかける。

材　料		6人用		9人用	
さばのみぞれ煮					
さば50g骨抜		6	切	9	切
大根		180	g	270	g
A	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	3	大さじ	4.5	大さじ
	酒	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	みりん	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	水	100	ml	150	ml
卵のふわふわいため					
卵		4	個	6	個
B	牛乳	4	大さじ	6	大さじ
	片栗粉	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
かにかまぼこ		2	本	3	本
ブロッコリー（冷凍）		180	g	270	g
中華だし		少々		少々	
油					
しょうゆ		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	

11月5日（木）B　ミニバーグのあんかけ

玉子とじ・甘酢わりぼし

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・片栗粉・みりん

下ごしらえ ●にんじん…せん切り
●絹さや…斜め切り

1. ハンバーグは解凍してレンジで温める。
2. たけのこはせん切りにして下ゆでし、にんじんとAで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、絹さやを加え、①にかける。

下ごしらえ ●なると・玉ねぎ・・・うす切り
●枝豆…ゆでる

1. 豚肉・なると・玉ねぎはⒷで煮、溶き卵を流し入れて半熟状になったら、むき枝豆を加えて火を止め、蓋をして蒸し煮にする。

①甘酢わりぼしは、お好みで食べやすく刻む。

材　料		6人用		9人用	
ミニバーグのあんかけ					
ミニハンバーグ（冷凍）		18	個	27	個
油					
にんじん		2/3	本	1	本
たけのこ（水煮）		120	g	180	g
絹さや（冷凍）		40	g	60	g
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
	塩	少々		少々	
	だし汁	200	ml	300	ml
片栗粉					
玉子とじ					
卵		4	個	6	個
豚バラ小間肉		80	g	120	g
なると		1/2	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
むき枝豆（冷凍）		40	g	60	g
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
甘酢わりぼし					
甘酢わりぼし		180	g	270	g

11月6日（金）A　つくね丼

煮びたし・ツナサラダ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO　みりん・片栗粉・ドレッシング

下ごしらえ ●むき枝豆…ゆでる

❶卵はⒷと合わせ、フライパンで粗いいり卵にする。
❷つくねはⒶで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごはんに①・つくねを盛り、むき枝豆を散らす。

下ごしらえ ●油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、短冊切り
●ほうれん草…サッとゆでる
●にんじん…短冊切り

❶鍋にⒸを煮立て、油揚げ・ほうれん草・にんじんを加えてサッと煮る。

下ごしらえ ●ブロッコリー・カリフラワー…ゆでる
●ツナ…油分をきる

❶ブロッコリー・カリフラワー・ツナはお好みのドレッシングであえる。

材　料		6人用		9人用	
つくね丼					
つくね(冷凍)		18	個	27	個
A	さとう	2	大さじ	3	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
	だし汁	300	ml	450	ml
片栗粉					
卵		4	個	6	個
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩	少々		少々	
油					
むき枝豆(冷凍)		40	g	60	g
ごはん					
煮びたし					
油揚げ		2	枚	3	枚
ほうれん草(冷凍)		220	g	330	g
にんじん		2/3	本	1	本
C	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
ツナサラダ					
ツナ缶		80	g	120	g
ブロッコリー(冷凍)		140	g	210	g
カリフラワー(冷凍)		120	g	180	g
ドレッシング		適宜		適宜	

11月6日（金）B　とり肉のからめ焼き

華風ソテー・オニオンスライス

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO　みりん・ごま油ドレッシング

下ごしらえ ●とり肉…そぎ切り

❶とり肉はフライパンでいためてⒶをからめ、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ●キャベツ…ザク切り

❶すべての材料をごま油でいため、Ⓑで味付けする。

下ごしらえ ●玉ねぎ…ごくうすく切り、水にさらして辛みをとる
●にんじん…せん切り

❶玉ねぎとにんじんは、お好みのドレッシングでいただく。
（野菜はお好みでサッとゆでる）

材　料		6人用		9人用	
とり肉のからめ焼き					
とりもも肉		440	g	660	g
油					
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
サラダ用菜		適宜		適宜	
華風ソテー					
キャベツ		180	g	270	g
いんげん(冷凍)		80	g	120	g
ホールコーン(冷凍)		40	g	60	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	
オニオンスライス					
玉ねぎ		2	個	3	個
にんじん		2/3	本	1	本
ドレッシング		適宜		適宜	

11月7日（土）A　さけのごまみそ焼き

豚肉のいためもの・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

下ごしらえ ●魚…ごまとⒶにしばらく漬ける

❶ 魚はよく熱した焼き網で焼き、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ●豚肉…ひとくち大に切る
●なると…斜めうす切り
●キャベツ…ザク切り
●白ねぎ…斜め切り

❶ 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…水で戻しサッとゆでる
●玉ねぎ…うす切りにしサッとゆでる
●にんじん…せん切りにしてゆでる

❶ ひじき・玉ねぎ・にんじんをⒷであえる。

材　料		6人用		9人用	
さけのごまみそ焼き					
生さけ50g骨抜		6	切	9	切
すりごま		2	p	3	p
A	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
A	みそ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
A	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
サラダ用菜		適宜		適宜	
豚肉のいためもの					
豚バラうす切り肉		80	g	120	g
なると		1/2	本	1	本
キャベツ		180	g	270	g
白ねぎ		2/3	本	1	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	
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
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	2	大さじ	3	大さじ

11月7日（土）B　豚肉のみそ煮

いろどりいため・土佐煮

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO 酒・ごま油・みりん

下ごしらえ ●豚肉…ひとくち大に切る
●にんじん（いためもの にも使用）…輪切り
●たけのこ…乱切りにし下ゆで

❶ 枝豆以外の材料をすべていためてⒶで煮、みそと枝豆を加えてサッと煮る。

下ごしらえ ●にんじん…短冊切り

❶ 卵はほぐしていり卵にして取り出す。
❷ ほうれん草・にんじんはごま油でいためて、①を戻し入れ塩・こしょうする。

下ごしらえ ●しらたき…ザク切りにして下ゆで
●絹さや…サッとゆでて 斜め半分に切る

❶ しらたきは花かつおとⒷで煮、絹さやを添える。

材　料		6人用		9人用	
豚肉のみそ煮					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
たけのこ（水煮）		120	g	180	g
里いも（冷凍）		120	g	180	g
むき枝豆（冷凍）		40	g	60	g
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	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
A	だし汁	320	ml	480	ml
みそ		2	大さじ	3	大さじ
いろどりいため					
卵		2	個	3	個
油					
ほうれん草（冷凍）		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
ごま油					
塩・こしょう		少々		少々	
土佐煮					
しらたき		200	g	300	g
絹さや（冷凍）		40	g	60	g
花かつお		2	p	3	p
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
B	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
B	だし汁	200	ml	300	ml

11月8日（日）A　みそラーメン

ぎょうざ

手順

お買い物MEMO　酢・ラー油

下ごしらえ
- もやし・コーン…ゆでる
- ワカメ…水で戻す
- ねぎ…小口切り

1. 麺はたっぷりの熱湯で約1分2秒ゆでる。
2. 器にみそスープの素・熱湯（1人約250～300ml）を注ぎ、①を入れ、メンマ・もやし・コーン・ワカメ・ねぎをのせる。

1. フライパンにぎょうざを並べて、水少々を加えて蒸し焼きにし、Ⓐのたれを合わせて添える。



材　料		6人用		9人用	
みそラーメン					
生中華麺		6	玉	9	玉
中華スープ（みそ）		6	p	9	p
熱湯					
味付けメンマ		120	g	180	g
もやし		200	g	300	g
ホールコーン（冷凍）		80	g	120	g
カットワカメ		少々		少々	
ねぎ		1	本	2	本
ぎょうざ					
ぎょうざ（冷凍）		18	個	27	個
油					
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	ラー油	少々		少々	

11月8日（日）B　温玉とろ～りやきとり丼

コーンサラダ

手順

お買い物MEMO　片栗粉・酒・みりん・マヨネーズ

下ごしらえ
- とり肉…そぎ切りにして塩・こしょう
- 白ねぎ…斜め切り
- ねぎ…小口切り

1. とり肉は片栗粉をまぶしてフライパンで焼き、白ねぎも加えていため、Ⓐを加えて煮からめる。
2. 鍋に卵がかぶる位のお湯を沸かし、沸騰したら火を止めて卵を入れ、そのまま20分程おいて温泉卵を作る。①と共にごはんにのせ、ねぎ・ごまをふる。

下ごしらえ
- 玉ねぎ…うす切りにしゆでる
- にんじん…せん切りにしゆでる
- ホールコーン…ゆでる

1. 玉ねぎ・にんじん・ホールコーンをBであえて、サラダ用菜を添える。

材　料		6人用		9人用	
温玉とろ～りやきとり丼					
とりもも肉		460	g	690	g
塩・こしょう		少々		少々	
片栗粉					
白ねぎ		1	本	1.5	本
油					
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	6	大さじ	9	大さじ
	酒	8	大さじ	12	大さじ
	みりん	6	大さじ	9	大さじ
	水	4	大さじ	6	大さじ
卵		6	個	9	個
ねぎ		1	本	2	本
すりごま		2	p	3	p
ごはん					
コーンサラダ					
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
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
	しょうゆ	少々		少々	
サラダ用菜		適宜		適宜	