11月16日（月）A　赤魚の煮つけ

酢じょうゆあえ・いため煮

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん・酢

❶ 魚はⒶを煮立てた中で煮る。

下ごしらえ ●大根・きゅうり…せん切り

❶ 大根・きゅうりはⒷであえる。

ヘルシーポイント！

大　根

大根に多く含まれるビタミンCは風邪を予防し、ストレスを和らげます。

（大根はお好みでサッとゆでる）

下ごしらえ ●にんじん…短冊切り
●いんげん…ザク切り

❶ ひき肉・にんじん・いんげんはいためてⒸで煮含める。

材　料		6人用		9人用	
赤魚の煮つけ					
赤魚50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	水	280	ml	420	ml
酢じょうゆあえ					
大根		180	g	270	g
きゅうり		1	本	2	本
B	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酢	2/3	大さじ	1	大さじ
いため煮					
豚ひき肉		120	g	180	g
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん（冷凍）		80	g	120	g
油					
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	240	ml	360	ml

11月16日（月）B　豚肉の塩だれいため

コロマヨサラダ・もやしポン酢

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO マヨネーズ・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ●玉ねぎ・にんじん…細切り

❶ フライパンで玉ねぎ・にんじん・いんげんをいため、塩・こしょうをし取り出す。
❷ 豚肉を漬けダレごといため、①を添える。

下ごしらえ ●卵…ゆで卵にし殻をむき、刻む
●里いも…ゆでて、食べやすく切る

❶ 卵と里いもはAであえて、ミニトマトを添える。

下ごしらえ ●ピーマン…細切り

❶ フライパンでピーマンともやしをいため、Ⓑで調味する。

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
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん（冷凍）		80	g	120	g
油					
塩・こしょう		少々		少々	
コロマヨサラダ					
卵		2	個	3	個
里いも（冷凍）		220	g	330	g
A	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ミニトマト		6	個	9	個
もやしポン酢					
ピーマン		4	個	6	個
もやし		200	g	300	g
油					
B	ポン酢しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

11月17日（火）A　さけの南蛮漬け風

含め煮・さっぱりサラダ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO　片栗粉・酒・みりん・酢・ドレッシング

下ごしらえ
- ●魚…ひとくち大に切り、片栗粉をまぶす
- ●にんじん・玉ねぎ…せん切り
- ●貝割れ大根…ザク切り

❶ にんじん・玉ねぎをいため、貝割れ大根とAに漬ける。
❷ フライパンで魚を両面焼き、すぐに①に漬ける。

下ごしらえ
- ●野菜揚半…油抜きし、食べやすく切る

❶ 里いも・野菜揚半はⒷで煮含め、いんげんを加えてサッと煮る。

下ごしらえ
- ●ハム…短冊切り
- ●オクラ…ゆでて、小口切り

❶ 器にハム・サラダ用菜・オクラを盛り付け、お好みのドレッシングをかける。

材　料		6人用		9人用	
さけの南蛮漬け風					
生さけ50g骨抜		6	切	9	切
片栗粉					
油					
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
貝割れ大根		1	p	2	p
A	しょうゆ	6	大さじ	9	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	6	大さじ	9	大さじ
	酢	6	大さじ	9	大さじ
含め煮					
里いも（冷凍）		140	g	210	g
野菜揚半		2	枚	3	枚
いんげん（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
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
さっぱりサラダ					
ロースハム		2	枚	3	枚
サラダ用菜		適宜		適宜	
オクラ（冷凍）		40	g	60	g
ドレッシング		適宜		適宜	

11月17日（火）B　とり肉と野菜のグリル

ポン酢あえ・キャベツスープ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO　酢・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ
- ●とり肉…ひとくち大に切り、塩をふる
- ●玉ねぎ…輪切り
- ●かぼちゃ…うす切り
- ●ブロッコリー…小房に分けゆでる
- ●にんにく…皮をむく

❶ フライパンにとり肉を並べて両面に焼き色をつけ弱火にしじっくりと火を通す。途中、玉ねぎ・かぼちゃ・にんにくも並べて焼き、ブロッコリーを添え、Ⓐをかける。

下ごしらえ
- ●にんじん・きゅうり・エリンギ・・・うす切り

❶ にんじんとエリンギはゆでて、きゅうりと共にポン酢しょうゆであえる。

下ごしらえ
- ●ウインナー…斜め切り
- ●キャベツ…ザク切り

❶ 固形スープ・Ⓑを煮立て、ウインナー・キャベツを煮る。

材　料		6人用		9人用	
とり肉と野菜のグリル					
とりもも肉		360	g	540	g
塩					
玉ねぎ		2	個	3	個
かぼちゃ（冷凍）		180	g	270	g
ブロッコリー（冷凍）		180	g	270	g
にんにく		少々		少々	
油					
A	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
ポン酢あえ					
にんじん		2/3	本	1	本
きゅうり		1	本	2	本
エリンギ		1	p	2	p
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	
キャベツスープ					
ウインナー		4	本	6	本
キャベツ		180	g	270	g
固形スープ		1	個	2	個
B	塩・こしょう	少々		少々	
	水	900	ml	1350	ml

11月18日（水）A　あじの漬け焼き

豚肉のバターじょうゆ・ごま酢あえ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん・バター・酢・ごま油

下ごしらえ ●魚…Aに漬ける

❶魚はよく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ●豚肉…食べやすく切る
●にんじん…うす切り
●玉ねぎ…くし型切り

❶フライパンにバターを熱して、豚肉・いんげん・にんじん・玉ねぎをいため、Bで調味する。

下ごしらえ ●切り干し大根…水で戻して、サッとゆでる
●きゅうり…せん切り

❶切り干し大根・きゅうりはⒸであえ、白ごまをふる。

材　料		6人用		9人用	
あじの漬け焼き					
あじ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
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
豚肉のバターじょうゆ					
豚バラうす切り肉		180	g	270	g
いんげん（冷凍）		120	g	180	g
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
バター					
B	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ごま酢あえ					
切り干し大根		40	g	60	g
きゅうり		1	本	2	本
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酢	2/3	大さじ	1	大さじ
	ごま油	1/4	大さじ	1/3	大さじ
すりごま		2	p	3	p

11月18日（水）B　豚肉の梅焼き

さつまいもの煮もの・白菜サラダ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 小麦粉・酒・みりん・マヨネーズ

下ごしらえ ●豚肉…食べやすい大きさに切り、軽く塩をふり、小麦粉をまぶす
●なす…縦半分に切り、うす切り

❶練り梅とⒶを混ぜ合わせておく。
❷フライパンで豚肉を色が変わる程度に焼き、なすを加えていため、①も加えて少し残る程度にからめ焼く。
❸器に盛り、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ●刻み昆布…水でもどしてザク切り

❶さつまいも・刻み昆布はⒷで煮含める。

下ごしらえ ●白菜…ザク切り　●にんじん…細切り

❶白菜・にんじん・いんげんはサッとゆでて、Ⓒであえる。

材　料		6人用		9人用	
豚肉の梅焼き					
豚バラうす切り肉		320	g	480	g
塩					
小麦粉					
なす		2	本	3	本
油					
練り梅		2	p	3	p
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	しょうゆ	3	大さじ	4.5	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	3	大さじ	4.5	大さじ
サラダ用菜		適宜		適宜	
さつまいもの煮もの					
さつまいも（冷凍）		260	g	390	g
刻み昆布		少々		少々	
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
	水	300	ml	450	ml
白菜サラダ					
白菜		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん（冷凍）		40	g	60	g
C	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ

11月19日（木）A　はまちの煮つけ

おかか風味・青菜の含め煮

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO 酒・みりん

下ごしらえ
- ●魚…水気をとる
- ●しらたき…ザク切りにし下ゆで
- ●オクラ…サッとゆでる

❶ Aを煮立てて、魚・しらたきを煮、オクラを添える。

下ごしらえ
- ●キャベツ…ゆでてザク切り

❶ キャベツは花かつお・Ⓑであえる。

下ごしらえ
- ●とり肉…ひとくち大に切る
- ●青菜…ザク切り
- ●にんじん…細切り

❶ とり肉・青菜・にんじんをいためてⒸで煮含める。

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
しらたき		200	g	300	g
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	水	280	ml	420	ml
オクラ（冷凍）		80	g	120	g
おかか風味					
キャベツ		180	g	270	g
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
青菜の含め煮					
とりもも肉		140	g	210	g
青菜		適宜		適宜	
にんじん		2/3	本	1	本
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	240	ml	360	ml

11月19日（木）B　肉団子の煮もの

そぼろいため・刻みあえ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO 酒・みりん・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ
- ●にんじん…（そぼろいため・刻みあえにも使用）…乱切り
- ●たけのこ・糸こんにゃく…食べやすく切って下ゆで
- ●いんげん…ゆでる

❶ いんげん以外の材料をⒶで煮含め、いんげんを添える。

下ごしらえ
- ●ほうれん草…ゆでてザク切り
- ●にんじん…短冊切り

❶ ひき肉・にんじん・コーンをいためてⒷで味付けし、ほうれん草を加えていため合わせる。

下ごしらえ
- ●きゅうり・にんじん…せん切り

❶ にんじんはサッとゆでて、きゅうりとポン酢しょうゆであえる。

材　料		6人用		9人用	
肉団子の煮もの					
肉団子（冷凍）		18	個	27	個
たけのこ（水煮）		140	g	210	g
にんじん		1	本	1.5	本
糸こんにゃく		200	g	300	g
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	大さじ	3	大さじ
	酒	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	900	ml	1350	ml
そぼろいため					
合挽き肉		120	g	180	g
ほうれん草（冷凍）		280	g	420	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
ホールコーン（冷凍）		40	g	60	g
油					
B	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
刻みあえ					
きゅうり		1	本	2	本
にんじん		1/2	本	2/3	本
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	

11月20日（金）A　エビフライ

ヤングコーンいため・マカロニサラダ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO マヨネーズ

下ごしらえ ●キャベツ…せん切り

❶ エビフライは中温（約170℃）の油で揚げ、キャベツ・ミニトマトを添える。

下ごしらえ ●チンゲン菜…ザク切り
●ヤングコーン…斜め切り

❶ フライパンでチンゲン菜・ヤングコーンをいため、中華だし・塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ●ペンネマカロニ…熱湯で約12分ゆでる
●ツナ…油分をきる　●ホールコーン…ゆでる

❶ ペンネマカロニ・ツナ・ホールコーンはⒶであえる。

材　料		6人用		9人用	
エビフライ					
エビフライ（冷凍）		12	本	18	本
油					
キャベツ		180	g	270	g
ミニトマト		6	個	9	個
ヤングコーンいため					
チンゲン菜（冷凍）		220	g	330	g
ヤングコーン（水煮）		120	g	180	g
油					
中華だし		少々		少々	
塩・こしょう		少々		少々	
マカロニサラダ					
ペンネマカロニ		80	g	120	g
ツナ缶		80	g	120	g
ホールコーン（冷凍）		40	g	60	g
A	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

11月20日（金）B　とり肉の和風焼き

五目ひじき・かぼちゃ煮

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ●とり肉…食べやすく切り、Ⓐに漬ける

❶ ほうれん草はいためてBで味付けする。
❷ とり肉はフライパンで焼き、①を添える。

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

❶ いんげん以外の材料をⒸで煮含め、いんげんも加えてサッと煮る。

下ごしらえ ●かぼちゃ…ひとくち大に切る

❶ かぼちゃはⒹで煮含める。

材　料		6人用		9人用	
とり肉の和風焼き					
とりもも肉		440	g	660	g
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					
ほうれん草（冷凍）		280	g	420	g
油					
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
五目ひじき					
ひじき		少々		少々	
油揚げ		2	枚	3	枚
干しいたけ		4	枚	6	枚
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん（冷凍）		40	g	60	g
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	280	ml	420	ml
かぼちゃ煮					
かぼちゃ（冷凍）		220	g	330	g
D	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

11月21日（土）A　さわらの照り煮

玉子とじ・マヨネーズいため

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん・マヨネーズ

❶鍋にⒶを煮立て、魚を並べ入れ、落し蓋をして煮、青じその葉を添える。

下ごしらえ
- ●えのき茸…ザク切り　●ねぎ…小口切り
- ●玉ねぎ…うす切り

❶鍋でえのき茸・玉ねぎをⒷで煮、切り麸も加えて煮、溶き卵でとじてフタをして蒸し煮にし、ねぎを散らす。

下ごしらえ
- ●じゃがいも…乱切りにし、ゆでる
- ●ブロッコリー…小房に分け、ゆでる

❶フライパンでじゃがいも・ブロッコリーをいため、Cで調味する。

材　料		6人用		9人用	
さわらの照り煮					
さわら50g骨抜		6	切	9	切
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	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
青じその葉		6	枚	9	枚
玉子とじ					
卵		4	個	6	個
切り麸		適宜		適宜	
えのき茸		1	p	1.5	p
玉ねぎ		1	個	2	個
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
ねぎ		1	本	2	本
マヨネーズいため					
じゃがいも		4	個	6	個
ブロッコリー（冷凍）		180	g	270	g
油					
C	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

11月21日（土）B　豚肉の香味いため

生揚げ煮・きんぴら

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO ごま油・酒・みりん

下ごしらえ
- ●豚肉…ひとくち大に切る
- ●キャベツ…ザク切り
- ●玉ねぎ…うす切り

❶すべての材料をごま油でいためてⒶで味付けする。

下ごしらえ
- ●生揚げ…油抜きし、ひとくち大に切る
- ●にんじん（きんぴらにも使用）…乱切り
- ●青菜…ゆでてザク切り

❶生揚げとにんじんはⒷで煮含め、青菜を添える。

下ごしらえ
- ●じゃがいも…短冊切りにし下ゆで
- ●にんじん…ささがき

❶じゃがいもとにんじんはいためて、Cでいり煮にする。

材　料		6人用		9人用	
豚肉の香味いため					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
キャベツ		180	g	270	g
いんげん（冷凍）		80	g	120	g
玉ねぎ		1	個	2	個
ごま油					
A	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	
生揚げ煮					
生揚げ		4	枚	6	枚
にんじん		1/2	本	2/3	本
青菜		適宜		適宜	
B	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	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	320	ml	480	ml
きんぴら					
じゃがいも		2	個	3	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
油					
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	60	ml	90	ml

11月22日（日）A　かじきのみそマヨ焼き

じゃがいものとろみ煮・華風あえ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO みりん・マヨネーズ・バター・酒・片栗粉・ごま油

下ごしらえ ●魚…塩・こしょうする

❶ 魚にⒶをぬって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 ●じゃがいも・にんじん…乱切りにし、ゆでる
●玉ねぎ…みじん切り
●グリーンピース…サッとゆでる

❶ 鍋でひき肉をいためて火が通ったら、じゃがいも・にんじん・玉ねぎも加えていため合わせ、中華だし・Bで煮含め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、グリーンピースを散らす。

下ごしらえ ●キャベツ…ザク切りにし、ゆでる

❶ しらす干し・キャベツはCであえる。

材　料		6人用		9人用	
かじきのみそマヨ焼き					
かじき50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
A	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	みそ	1	大さじ	1.5	大さじ
	マヨネーズ	1	大さじ	1.5	大さじ
バター					
サラダ用菜		適宜		適宜	
じゃがいものとろみ煮					
とりひき肉		120	g	180	g
じゃがいも		4	個	6	個
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
油					
中華だし		少々		少々	
B	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	200	ml	300	ml
片栗粉					
グリーンピース（冷凍）		40	g	60	g
華風あえ					
しらす干し		少々		少々	
キャベツ		180	g	270	g
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	ごま油	少々		少々	

11月22日（日）B　照り焼き重

煮びたし・里いもの梅あえ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ●ねぎ（梅あえにも使用）…小口切り

❶ 溶き卵に塩を少々入れ、フライパンでうす焼き卵を作り、細切りにする。
❷ とり肉はフライパンで焼き、食べやすく切る。
❸ ごはんに①・②をのせてねぎを散らす。

下ごしらえ ●白菜…ザク切り
●にんじん…短冊切り

❶ 白菜とにんじんをⒶで煮含める。

下ごしらえ ●里いも…ゆでて、大まかにつぶす
●ねぎ…小口切り

❶ 里いもは練り梅・花かつお・Bを加えて混ぜ、ねぎ・すりごまを散らす。

材　料		6人用		9人用	
照り焼き重					
とりもも肉		6	枚	9	枚
（照り焼きだれ漬け80g）					
卵		2	個	3	個
塩					
油					
ねぎ		1	本	1.5	本
ごはん					
煮びたし					
白菜		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
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	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
里いもの梅あえ					
里いも（冷凍）		280	g	420	g
練り梅		1	p	2	p
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
ねぎ		1	本	1.5	本
すりごま		1	p	2	p