

# 7月13日（月）A さけの漬け焼き

## 生揚げ煮・ポン酢あえ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物MEMO 酒・みりん  
 ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ● 魚…(A) にしばらく漬ける

- ① 魚はよく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ● 生揚げ…油抜きして食べやすく切る  
 ● たけのこ・にんじん・かぼちゃ  
 …ひとくち大に切る  
 ● いんげん…ゆでて斜め切り

- ① いんげん以外の材料を(B)で煮含め、いんげんを散らす。

下ごしらえ ● キャベツ…ゆでてザク切り  
 ● ワカメ…水で戻す

- ① キャベツとワカメはポン酢しょうゆであえる。

材 料		6人用		9人用	
さけの漬け焼き					
さけ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
生揚げ煮					
生揚げ		4	枚	6	枚
たけのこ(水煮)		120	g	180	g
にんじん		2/3	本	1	本
かぼちゃ(冷凍)		180	g	270	g
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
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	320	ml	480	ml
ポン酢あえ					
キャベツ		180	g	270	g
カットワカメ		少々		少々	
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	

# 7月13日（月）B 豚肉のごまいため

## 甘辛きんぴら・おひたし

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物MEMO みりん・酒

下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切り、(A) に漬ける  
 ● にんじん(きんぴらにも使用)  
 …食べやすく切り、ゆでる  
 ● もやし・いんげん…ゆでる

- ① フライパンで豚肉を焼き、ごまをふる。  
 ② 器に盛り付け、にんじん・もやし・いんげんを添える。

下ごしらえ ● じゃがいも…短冊切りにし水にさらす  
 ● にんじん…ささがき  
 ● 糸こんにゃく…下ゆでしザク切り

- ① フライパンですべてをいため、(B) でいりつける。

下ごしらえ ● ほうれん草…サツとゆでる  
 ● えのき茸…食べやすく切ってサツとゆでる

- ① ほうれん草・えのき茸は(C) であえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉のごまいため					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
油					
すりごま		2	p	3	p
にんじん		1/2	本	2/3	本
もやし		200	g	300	g
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
甘辛きんぴら					
とりひき肉		120	g	180	g
じゃがいも		2	個	3	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
糸こんにゃく		200	g	300	g
油					
B	さとう	2/3	大さじ	1	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	2	大さじ	3	大さじ
おひたし					
ほうれん草(冷凍)		280	g	420	g
えのき茸		1	p	1.5	p
C	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	だし汁	2	大さじ	3	大さじ

# 7月14日（火）A ホキのきのこソース

## ベーコン煮・甘酢かにかま

手順 ●▶●▶●

お買い物  
MEMO 小麦粉・酢

下ごしらえ ● 魚…塩・こしょうする ● 玉ねぎ…うす切り  
● しめじ…根元を切り、ほぐす

- 魚は小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。
- 鍋で玉ねぎ・しめじをいため、水を加えて煮立てたら一度火を止めてクリームシチューの素を溶かし、再び火をつけとろみがついたら塩・こしょうで味をととのえる。
- 魚に②をかける。

下ごしらえ ● ベーコン・白菜…食べやすく切る

- 鍋に水・固形スープを煮立て、ベーコン・白菜を煮て塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ● かにかまぼこ…粗くほぐす  
● もやし…ゆでる ● みつば…ザク切り

- かにかまぼこ・もやし・みつばを(A)であえる。

材料	6人用		9人用		
<b>ホキのきのこソース</b>					
ホキ50g骨抜	6	切	9	切	
塩・こしょう	少々		少々		
小麦粉					
油					
玉ねぎ	1	個	2	個	
しめじ	1	p	1.5	p	
油					
水	320	ml	480	ml	
クリームシチューの素	80	g	120	g	
塩・こしょう	少々		少々		
<b>ベーコン煮</b>					
ベーコン	4	枚	6	枚	
白菜	180	g	270	g	
固形スープ	1	個	2	個	
水	300	ml	450	ml	
塩・こしょう	少々		少々		
<b>甘酢かにかま</b>					
かにかまぼこ	2	本	3	本	
もやし	200	g	300	g	
みつば	少々		少々		
A	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	1	大さじ	1.5	大さじ

# 7月14日（火）B とり肉の細切りいため

## 焼き豚サラダ・シューマイ

手順 ●▶●▶●

お買い物  
MEMO 酒・片栗粉・ごま油・酢

下ごしらえ ● 生姜…すりおろす  
● とり肉…細切りにし、生姜・(A)に漬ける  
● 玉ねぎ・ピーマン…細切り

- フライパンにごま油を熱し、とり肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマンをいため、中華だし・(B)で調味する。

下ごしらえ ● 春雨…ゆでてザク切り  
● 焼き豚…せん切り  
● きゅうり…せん切りにし、塩もみする

- 春雨・焼き豚・きゅうりは(C)であえる。

お肉屋さんの美味しい焼き豚です

- シューマイは蒸気の上上がった蒸し器で約10分蒸す。

材料	6人用		9人用		
<b>とり肉の細切りいため</b>					
とりむね肉	360	g	540	g	
生姜	少々		少々		
A	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	片栗粉	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	
玉ねぎ	1	個	2	個	
ピーマン	2	個	3	個	
赤ピーマン(冷凍)	80	g	120	g	
ごま油					
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	大さじ	3	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	少々		少々	
<b>焼き豚サラダ</b>					
春雨	40	g	60	g	
焼き豚	80	g	120	g	
きゅうり	1	本	2	本	
塩					
C	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酢	2	大さじ	3	大さじ
	ごま油	2/3	大さじ	1	大さじ
<b>シューマイ</b>					
シューマイ(冷凍)	18	個	27	個	

# 7月15日（水）A かじきのごまみそ焼き

## 豆腐の煮もの・ちくわあえ

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 ●魚…Aに漬ける

- ① 魚にごまをふり、オクラと共によく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ●豆腐…人数分に切り分ける  
●えのき茸…小房に分けてザク切り  
●にんじん(あえものにも使用)…せん切り  
●ねぎ…小口切り

- ① 豆腐・えのき・にんじんをBで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを散らす。

下ごしらえ ●ちくわ…小口切り  
●白菜…ザク切りにし、さっとゆでる  
●にんじん…短冊切りにし、さっとゆでる

- ① ちくわ・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	
かじきのごまみそ焼き					
かじき50g	骨抜	6	切	9	切
すりごま		2	p	3	p
A	さとう	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	2	大さじ	3	大さじ
オクラ(冷凍)		6	本	9	本
豆腐の煮もの					
豆腐		1	丁	1.5	丁
えのき茸		1	p	1.5	p
にんじん		1/2	本	2/3	本
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	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
片栗粉					
ねぎ		1	本	2	本
ちくわあえ					
ちくわ		2	本	3	本
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	

# 7月15日（水）B ポークオムレツ

## ひじきの煮もの・ごまあえ

手順 ●▶●▶●

お買い物  
MEMO みりん

下ごしらえ ●豚肉…ひとくち大に切る  
●玉ねぎ・キャベツ…せん切り

- ① 豚肉・玉ねぎ・キャベツはいたためて塩・こしょうする。  
② 卵は溶きほぐしてフライパンに流し入れ、①を包んで木の葉型に焼く。

下ごしらえ ●ひじき…水で戻す  
●にんじん…せん切り  
●油揚げ…油抜きして短冊切り  
●かぼちゃ…ひとくち大に切る  
●いんげん…ゆでてザク切り

- ① ひじき・にんじん・かぼちゃはいたためて油揚げ・Aを加えて煮、いんげんを散らす。

下ごしらえ ●白菜…ゆでてザク切り

- ① 白菜はごま・Bであえる。

材 料		6人用		9人用	
ポークオムレツ					
豚バラうす切り肉		220	g	330	g
玉ねぎ		1	個	2	個
キャベツ		180	g	270	g
卵		6	個	9	個
塩・こしょう		少々		少々	
油					
ひじきの煮もの					
ひじき		少々		少々	
にんじん		2/3	本	1	本
油揚げ(小)		4	枚	6	枚
かぼちゃ(冷凍)		220	g	330	g
いんげん(冷凍)		40	g	60	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
	だし汁	280	ml	420	ml
ごまあえ					
白菜		280	g	420	g
すりごま		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

# 7月16日（木）A ぶりの煮つけ

## 洋風肉じゃが・あえもの

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物MEMO 酒・みりん・バター

下ごしらえ ● 白ねぎ…ブツ切り ● 生姜…うす切り

- 鍋に生姜・Aを煮立て魚を落とし蓋をして煮詰め、途中白ねぎを加えてひと煮する。

下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り  
 ● ジャがいも…ひとくち大に切る  
 ● 玉ねぎ…くし型切り  
 ● しめじ…根元を切り、小房に分ける  
 ● いんげん…ザク切りにしゆでる

- 鍋にバターを熱し、ベーコン・ジャがいも・玉ねぎ・しめじをいため、固形スープ・水を加えて煮る。
- 塩・こしょうで味をととのえていんげんを加えてサッと煮る。

下ごしらえ ● ちくわ…小口切り  
 ● 青菜…ゆでてザク切り

- ちくわと青菜はしょうゆであえる。

材 料		6人用		9人用	
ぶりの煮つけ					
ぶり50g骨抜	6	切	9	切	
白ねぎ	1	本	1.5	本	
生姜	少々		少々		
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	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	200	ml	300	ml
洋風肉じゃが					
ベーコン	2	枚	3	枚	
ジャがいも	2	個	3	個	
玉ねぎ	1	個	2	個	
しめじ	1	p	1.5	p	
いんげん(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		
あえもの					
ちくわ	2	本	3	本	
青菜	適宜		適宜		
しょうゆ	適宜		適宜		

# 7月16日（木）B イタリアンハンバーグ

## ベーコンソテー・たまごサラダ

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

下ごしらえ ● 玉ねぎ…みじん切り

- ハンバーグはフライパンで焼き、取り出す。
- 玉ねぎをいため、マッシュルーム・Aを加えてソースを作り、①にかけ、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り  
 ● 青菜…サッとゆでてザク切り

- フライパンにバターを溶かし、ベーコン・青菜・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 ● 卵…ゆでて食べやすい大きさに切る  
 ● きゅうり・にんじん…乱切りにし、にんじんはゆでる

- 卵・きゅうり・にんじんはBであえる。

材 料		6人用		9人用	
イタリアンハンバーグ					
ハンバーグ(冷凍)	6	個	9	個	
玉ねぎ	1	個	2	個	
マッシュルーム(水煮)	40	g	60	g	
油					
A	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	ケチャップ	5	大さじ	7.5	大さじ
	ウスターソース	5	大さじ	7.5	大さじ
サラダ用菜	適宜		適宜		
ベーコンソテー					
ベーコン	2	枚	3	枚	
青菜	適宜		適宜		
ホールコーン(冷凍)	40	g	60	g	
バター					
塩・こしょう	少々		少々		
たまごサラダ					
卵	4	個	6	個	
きゅうり	1	本	2	本	
にんじん	2/3	本	1	本	
B	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

# 7月17日（金）A 豚ねぎつけ麺

## 大根の煮もの

手順 ●▶●●

お買い物  
MEMO 酒

- 下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切る  
● 卵…ゆで卵を作り、半分に切る  
● 白ねぎ…ブツ切り ● 生姜…せん切り  
● ねぎ…小口切り

- ① 白ねぎと生姜は鍋でいため、**(A)**を加える。煮立ったら豚肉を加え、アクをとりながら中華だし・塩で調味し、しょうゆを加えて煮る。
- ② 生中華麺は熱湯で約1分20秒ゆで、卵を添え、ねぎを散らし①につけながらいただく。

- 下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り  
● 大根…乱切り

- ① ベーコンと大根は**(B)**で煮含め、大根が柔らかくなったら枝豆を加えてひと煮する。

材 料		6人用		9人用	
豚ねぎつけ麺					
生中華麺	6	玉	9	玉	
豚バラうす切り肉	220	g	330	g	
白ねぎ	2/3	本	1	本	
生姜	少々		少々		
油					
A	酒	2	大さじ	3	大さじ
	水	1000	ml	1500	ml
中華だし	少々		少々		
塩					
しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ	
卵	3	個	5	個	
ねぎ	1	本	2	本	
大根の煮もの					
ベーコン	4	枚	6	枚	
大根	360	g	540	g	
むき枝豆(冷凍)	80	g	120	g	
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	4	大さじ	6	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml

# 7月17日（金）B とり肉の漬け焼き

## タルタルあえ・梅風味

手順 ●▶●▶●●

お買い物  
MEMO 酒・みりん・マヨネーズ

- 下ごしらえ ● 生姜…すりおろす  
● とり肉…厚みを均等に切り開き、  
生姜・**(A)**に漬ける  
● トマト…くし型切り

- ① フライパンでとり肉を漬け汁ごと焼き、食べやすく切る。
- ② ①にトマト・サラダ用菜を添える。

- 下ごしらえ ● カリフラワー…サツとゆでる  
● 卵…ゆで卵を作り、みじん切り  
● きゅうり…みじん切り  
● 玉ねぎ…みじん切りにし、水にさらす

- ① 卵・きゅうり・玉ねぎに**B**を加えてよく混ぜ、カリフラワーも加えてあえる。

- 下ごしらえ ● 青菜…ゆでてザク切り  
● えのき茸…ザク切りし、ゆでる

- ① 青菜・えのき茸は練り梅・**(C)**であえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉の漬け焼き					
とりもも肉80g	6	枚	9	枚	
生姜	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
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
油					
トマト	1	個	2	個	
サラダ用菜	適宜		適宜		
タルタルあえ					
カリフラワー(冷凍)	220	g	330	g	
卵	2	個	3	個	
きゅうり	1	本	2	本	
玉ねぎ	1	個	2	個	
B	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
梅風味					
青菜	適宜		適宜		
えのき茸	1	p	1.5	p	
練り梅	1	p	2	p	
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	だし汁	4	大さじ	6	大さじ

# 7月18日（土）A さわらの風味焼き

## 切干大根煮・青菜のコーンあえ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物MEMO 酒・バター・みりん

下ごしらえ ● 魚…ごま・Aに漬ける  
 ● 玉ねぎ・しいたけ…うす切り  
 ● ねぎ…小口切り

- フライパンで魚を焼く。
- 玉ねぎ・しいたけはバターでいため、ねぎと共に①に添える。

下ごしらえ ● 油揚げ…油抜きして細切り  
 ● 切り干し大根…戻してザク切り  
 ● にんじん…せん切り

- 全ての材料をBで煮含める。

下ごしらえ ● 青菜…ゆでてザク切り  
 ● コーン…ゆでる

- 青菜・コーンはCであえる。

材 料		6人用		9人用	
さわらの風味焼き					
さわら50g骨抜		6	切	9	切
すりごま		2	p	3	p
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					
玉ねぎ		1	個	2	個
しいたけ		4	枚	6	枚
ねぎ		1	本	2	本
バター					
切干大根煮					
油揚げ(小)		4	枚	6	枚
切り干し大根		20	g	30	g
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
B	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	320	ml	480	ml
青菜のコーンあえ					
青菜		適宜		適宜	
ホールコーン(冷凍)		40	g	60	g
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

# 7月18日（土）B 豚カルビ焼き

## かに玉・彩りサラダ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶  
 お買い物MEMO 酢・片栗粉・ドレッシング

- フライパンで豚肉を焼き、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● かにかまぼこ…半分に切り、ほぐす  
 ● 干しいたけ…水で戻して、せん切り

- 溶き卵にかにかまぼこ・干しいたけ・グリーンピースを混ぜ、塩・こしょうをしてフライパンで焼く。
- 小鍋にAを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけて、①にかける。

下ごしらえ ● きゅうり・大根…細切り  
 ● トマト…うす切り

- 大根は食べやすくゆでて、きゅうり・トマトと盛り合わせ、お好みのドレッシングでいただく。

材 料		6人用		9人用	
豚カルビ焼き					
豚バラうす切り肉 (カルビだれ漬)		360	g	540	g
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
かに玉					
卵		4	個	6	個
かにかまぼこ		4	本	6	本
干しいたけ		4	枚	6	枚
グリーンピース(冷凍)		40	g	60	g
塩・こしょう		少々		少々	
油					
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	酢	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	160	ml	240	ml
片栗粉					
彩りサラダ					
きゅうり		1	本	2	本
大根		180	g	270	g
トマト		1	個	2	個
ドレッシング		適宜		適宜	

# 7月19日（日）A さばの漬け焼き

## そぼろかぼちゃ・ブロッコリーのサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO みりん・ドレッシング

- ① 魚はよく熱した網で焼く。

焼くだけ!



- ① 鍋でひき肉をいため、かぼちゃ・Aを加えて煮含め、枝豆を加え、ひと煮する。

下ごしらえ ● ブロッコリー…サツとゆでる  
● かにかまぼこ…ほぐす

- ① ブロッコリー・かにかまぼこは皿に盛り、お好みのドレッシングをかけていただく。

材料	6人用		9人用		
さばの漬け焼き					
さばの生姜じょうゆ漬け	6	切	9	切	
50g骨抜					
そぼろかぼちゃ					
とりひき肉	120	g	180	g	
油					
かぼちゃ(冷凍)	280	g	420	g	
むき枝豆(冷凍)	20	g	30	g	
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	400	ml	600	ml
ブロッコリーのサラダ					
ブロッコリー(冷凍)	140	g	210	g	
かにかまぼこ	2	本	3	本	
ドレッシング	適宜		適宜		

# 7月19日（日）B てりたま丼

## けんちん汁

手順 ●▶● お買い物MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ● とり肉…食べやすく切る

- ① とり肉はフライパンで焼き、Aで味付けする。  
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15分程おいて温泉卵を作る。①と共にごはんののせ、ごまをふる。

下ごしらえ ● 豆腐…さいの目切り  
● 大根・にんじん…いちよう切り  
● しいたけ…うす切り  
● ねぎ…小口切り

- ① 大根・にんじん・しいたけをいため、豆腐とBを加えて煮、ねぎを散らす。

材料	6人用		9人用		
てりたま丼					
とりもも肉	500	g	750	g	
油					
A	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
卵	6	個	9	個	
すりごま	2	p	3	p	
ごはん					
けんちん汁					
豆腐	1	丁	1.5	丁	
大根	180	g	270	g	
にんじん	2/3	本	1	本	
しいたけ	4	枚	6	枚	
ねぎ	1	本	2	本	
油					
B	だし汁	1200	ml	1800	ml
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	