

8月3日（月）A かじきの焼き漬け

大根のとろり煮・中華もやし

手順 ●▶●▶● お買い物メモ 片栗粉・酒・みりん・ごま油

下ごしらえ ● 白ねぎ（煮ものにも使用）…ブツ切り

- 魚は片栗粉をまぶしてフライパンで焼き、取り出す。
- 白ねぎをAで煮て、①も戻し入れ漬ける。

下ごしらえ ● 生姜・白ねぎ…みじん切り
● 大根…食べやすく切る ● ねぎ…小口切り

- 大根はだし汁でやわらかくなるまで煮る。
- 鍋でひき肉・生姜・白ねぎをいため、Bを加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを混ぜ、①にかける。

下ごしらえ ● ロースハム…細切り ● もやし…ゆでる
● 貝割れ大根…ザク切り

- ロースハム・もやし・貝割れ大根はCであえる。
（貝割れ大根はお好みでサッとゆでる）

材 料		6人用		9人用	
かじきの焼き漬け					
かじき50g骨抜		6	切	9	切
片栗粉					
油					
白ねぎ		1/3	本	1/2	本
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
	水	240	ml	360	ml
大根のとろり煮					
豚ひき肉		120	g	180	g
生姜		少々		少々	
白ねぎ		1/3	本	1/2	本
油					
B	さとう	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	みそ	3	大さじ	4.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
片栗粉					
大根		360	g	540	g
だし汁					
ねぎ		1	本	2	本
中華もやし					
ロースハム		2	枚	3	枚
もやし		200	g	300	g
貝割れ大根		1	p	2	p
C	ごま油	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	

8月3日（月）B 肉じゃが ワカメあえ・キャベツのソテー

手順 ●▶●▶● お買い物メモ みりん・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ● 豚肉…2〜3つに切る
● じゃがいも…ひとくち大に切る
● 玉ねぎ…くし型切り
● にんじん…乱切り
● 糸こんにゃく…ザク切りにし、
下ゆで

- グリーンピース以外の材料をAで煮、グリーンピースを加えてサッと煮る。

下ごしらえ ● もやし…ゆでる
● ワカメ…水で戻す

- もやしとワカメをポン酢しょうゆであえる。

下ごしらえ ● 野菜揚半…油抜きし、短冊切り
● まいたけ…ほぐす
● キャベツ…ザク切り

- すべての材料をいため、塩・こしょうで味付けする。

材 料		6人用		9人用	
肉じゃが					
豚バラうす切り肉		220	g	330	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
糸こんにゃく		200	g	300	g
グリーンピース(冷凍)		20	g	30	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
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
ワカメあえ					
もやし		200	g	300	g
カットワカメ		少々		少々	
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	
キャベツのソテー					
野菜揚半		2	枚	3	枚
まいたけ		1	p	1.5	p
キャベツ		180	g	270	g
油					
塩・こしょう		少々		少々	

8月4日（火）A たらのオーロラソース

ナポリタン・ミニサラダ

手順



お買い物
MEMO

小麦粉・バター・ケチャップ・マヨネーズ・
ウスターソース・ドレッシング

- 下ごしらえ**
- 魚…塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす
 - ブロッコリー…ゆでる
 - じゃがいも…乱切りにし、粉ふきいもを作る

- 1 魚はバターを熱したフライパンで焼く。
- 2 ①にAをかけ、ブロッコリー・じゃがいもを添える。

- 下ごしらえ**
- スパゲティ…熱湯で約4分ゆでる
 - ポークウインナー…斜めうす切り
 - 玉ねぎ…うす切り

- 1 フライパンでウインナー・玉ねぎ・マッシュルームをいため、スパゲティも加えてBで調味する。

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

- 1 にんじん・ホールコーン・サラダ用菜はお好みのドレッシングであえる。
(にんじんもお好みでサッとゆでる)

材 料		6人用		9人用	
たらのオーロラソース					
たら50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
バター					
ブロッコリー(冷凍)		80	g	120	g
じゃがいも		2	個	3	個
A	ケチャップ	2	大さじ	3	大さじ
	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
ナポリタン					
スパゲティ		120	g	180	g
ウインナー		4	本	6	本
玉ねぎ		1	個	2	個
マッシュルーム(水煮)		40	g	60	g
油					
B	ケチャップ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	ウスターソース	1.5	大さじ	2.5	大さじ
ミニサラダ					
にんじん		2/3	本	1	本
ホールコーン(冷凍)		80	g	120	g
サラダ用菜		適宜		適宜	
ドレッシング		適宜		適宜	

8月4日（火）B 牛肉のみそいため丼

おさつサラダ・ゆかり漬け

手順



お買い物
MEMO

マヨネーズ・酢

- 下ごしらえ**
- キャベツ・にんじん(ゆかり漬けにも使用)…
細切り

- 1 フライパンで牛肉をいため、キャベツ・にんじんも加えていため合わせる。
- 2 どんぶりにごはんを盛り、①をのせる。

- 下ごしらえ**
- さつまいも…乱切りにしゆでる
 - 玉ねぎ…うす切りにしゆでる
 - いんげん…ゆでる

- 1 さつまいも・玉ねぎ・いんげんはAであえる。

- 下ごしらえ**
- 切り干し大根…ぬるま湯で戻し、
熱湯でゆでてザク切り
 - にんじん…せん切りしてサッとゆでる

- 1 切り干し大根・にんじんはゆかり粉・Bに漬ける。

材 料		6人用		9人用	
牛肉のみそいため丼					
牛バラ小間肉(みそだれ漬け)		360	g	540	g
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
油					
ごはん					
おさつサラダ					
さつまいも(冷凍)		180	g	270	g
玉ねぎ		1	個	2	個
いんげん(冷凍)		80	g	120	g
A	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ゆかり漬け					
切り干し大根		40	g	60	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
ゆかり粉		少々		少々	
B	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	酢	2/3	大さじ	1	大さじ

8月5日（水）A さばのみそ煮

豚肉のいためもの ・ きゅうりのあえもの

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・ごま油・酢

下ごしらえ ● 魚…皮に切り目をいれる
● 生姜…うす切り

① 鍋に生姜・**A**を煮立て、魚を並べ入れ、落とし蓋をして煮る。

下ごしらえ ● にんじん…短冊切り
● きくらげ…水で戻し、ザク切り

① フライパンにごま油を熱し、豚肉をいため、にんじん・きくらげ・もやしも加えていため合わせ、**B**で調味する。

下ごしらえ ● かにかまぼこ…食べやすく切る
● きゅうり…小口切り

① かにかまぼこ・きゅうりは**C**であえる。

材 料		6人用		9人用	
さばのみそ煮					
さば50g骨抜		6	切	9	切
生姜		少々		少々	
A	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	酒	3	大さじ	4.5	大さじ
	みそ	4	大さじ	6	大さじ
	水	300	ml	450	ml
豚肉のいためもの					
豚バラ小間肉		120	g	180	g
にんじん		2/3	本	1	本
きくらげ		少々		少々	
もやし		200	g	300	g
ごま油					
B	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
きゅうりのあえもの					
かにかまぼこ		2	本	3	本
きゅうり		2	本	3	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

8月5日（水）B とり肉の甘辛がらめ

ミックスベジたま ・ 水菜のサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・バター・ドレッシング

下ごしらえ ● とり肉…厚みを均等に切り開く
● 白ねぎ…ブツ切り

① 鍋に**A**を煮立てとり肉を煮からめ、白ねぎを加えてサッと煮る。

下ごしらえ ● 卵…溶きほぐして塩・こしょうする
● 玉ねぎ(サラダにも使用)…みじん切り

① バターを熱したフライパンでミックスベジタブル・玉ねぎをいため、卵も加えて固形スープをくたきながら加えて調味し、ふんわりといためる。

下ごしらえ ● ツナ…油分をきる ● 水菜…ザク切り
● 玉ねぎ…うす切りにし、水にさらす

① ツナ・水菜・玉ねぎはお好みのドレッシングであえる。

(水菜・玉ねぎはお好みでサッとゆでる)

材 料		6人用		9人用	
とり肉の甘辛がらめ					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
白ねぎ		2/3	本	1	本
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
	水	300	ml	450	ml
ミックスベジたま					
卵		6	個	9	個
塩・こしょう		少々		少々	
玉ねぎ		1/2	個	1	個
ミックスベジタブル(冷凍)		140	g	210	g
バター					
固形スープ		1	個	2	個
水菜のサラダ					
ツナ缶		80	g	120	g
水菜		適宜		適宜	
玉ねぎ		1/2	個	1	個
ドレッシング		適宜		適宜	

8月6日（木）A あさりの玉子とじ丼

なすのソテー・ポン酢サラダ

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO

酒・みりん・刻みのり
ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ● 干しいたけ…水でもどしてせん切り
● 白ねぎ…斜め切り

- 鍋にAを煮立ててしいたけ・白ねぎを煮、あさりも加えて煮、溶き卵でとじる。
- ①をごはんに盛り、お好みで刻みのりを散らす。

下ごしらえ ● なす…食べやすく切り、塩を加えた水にさらし、水気をふきとる

- フライパンに多めの油を熱し、なすをいため、しょうゆで調味し花かつおをふる。

下ごしらえ ● とり肉…ゆでて、ほぐす
● 白菜…ザク切りにし、ゆでる
● にんじん…短冊切りにし、ゆでる
● 青じその葉…せん切り

- とり肉・白菜・にんじん・青じその葉はポン酢しょうゆであえる。

材 料		6人用		9人用	
あさりの玉子とじ丼					
むきあさり		180	g	270	g
干しいたけ		4	枚	6	枚
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	大さじ	3	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
卵		6	個	9	個
ごはん					
刻みのり					
なすのソテー					
なす		4	本	6	本
塩					
油					
しょうゆ		適宜		適宜	
花かつお		2	p	3	p
ポン酢サラダ					
とりむね肉		120	g	180	g
白菜		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
青じその葉		4	枚	6	枚
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	

8月6日（木）B 豚肉の彩りいため くず煮・あえもの

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO

酒・片栗粉・みりん・ごま油・マヨネーズ

下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切り、Aに漬ける
● 干しいたけ…水で戻してそぎ切り
● にんじん(くず煮にも使用)…短冊切り

- フライパンで豚肉をいため、火が通ったら、干しいたけ・にんじん・いんげんも加えていため合わせ、中華だし・Bで調味する。

下ごしらえ ● 大根・にんじん…乱切り

- 大根・にんじんはCで煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

下ごしらえ ● とり肉…酒を加えた熱湯でゆで、ほぐす
● キャベツ…ザク切りにし、ゆでる

- とり肉・キャベツは、花かつおを全体にからめてから、マヨネーズであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉の彩りいため					
豚バラうす切り肉		400	g	600	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	少々		少々	
干しいたけ		4	枚	6	枚
にんじん		1/2	本	2/3	本
いんげん(冷凍)		120	g	180	g
油					
中華だし		少々		少々	
B	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	ごま油	2/3	大さじ	1	大さじ
くず煮					
大根		360	g	540	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
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
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	600	ml	900	ml
片栗粉					
あえもの					
とり小間肉		80	g	120	g
酒					
キャベツ		180	g	270	g
花かつお		2	p	3	p
マヨネーズ		適宜		適宜	

8月7日（金）A はまちのつや煮

玉子いため・かにかまあえ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん・バター・酢

- ① 鍋にAを煮立て魚を加え、煮汁をからめながら煮る。

下ごしらえ ● にんじん…うす切り

- ① フライパンにバターを熱し、豚肉・にんじん・いんげんをいため、溶き卵を加えていため合わせ、Bで調味する。

下ごしらえ ● かにかまぼこ…ほぐす
● きゅうり…小口切りにし、塩もみする
● カットワカメ…水で戻す

- ① かにかまぼこ・きゅうり・カットワカメはCであえる。

材 料		6人用		9人用	
はまちのつや煮					
はまち50g 骨抜		6	切	9	切
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
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	水	280	ml	420	ml
玉子いため					
卵		4	個	6	個
豚バラ小間肉		140	g	210	g
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
バター					
B	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
かにかまあえ					
かにかまぼこ		2	本	3	本
きゅうり		2	本	3	本
塩					
カットワカメ		少々		少々	
C	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	酢	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	

8月7日（金）B チキンソテー

にらあえ・スープ煮

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ● とり肉…塩・こしょう
● しめじ…根元を切りほぐす
● 玉ねぎ…うす切り
● にんじん…せん切り

- ① とり肉はフライパンで焼き目をつけ、弱火にしフタをして蒸し焼きにする。
② しめじ・玉ねぎ・にんじんはいためてAで味付けし、①に添える。

下ごしらえ ● キャベツ・にら…ゆでてザク切り

- ① キャベツとにらはごま・Bであえる。

下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り
● じゃがいも…ひとくち大に切る

- ① ベーコン・じゃがいも・枝豆は固形スープ・Cで煮含める。

材 料		6人用		9人用	
チキンソテー					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
塩・こしょう		少々		少々	
油					
しめじ		1	p	1.5	p
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
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
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
にらあえ					
キャベツ		180	g	270	g
にら		適宜		適宜	
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
スープ煮					
ベーコン		2	枚	3	枚
じゃがいも		4	個	6	個
むき枝豆(冷凍)		40	g	60	g
固形スープ		1	個	2	個
C	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	こしょう	少々		少々	
	水	280	ml	420	ml

8月8日（土）A さけのバター焼き

なすのごま煮・なます

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 小麦粉・バター・みりん・酢

下ごしらえ ● 魚…塩・こしょうする

- ① 魚は小麦粉をまぶしてバターで焼き、サラダ用菜を添える。

ヘルシーポイント！

さけ

ビタミン類がとて豊富で特にビタミンDが多く含まれています。カルシウムと一緒に摂ると、カルシウムの吸収が良くなります。

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る
● なす…乱切りにして水にさらす

- ① 豚肉・なすをいためてごまと㊶で煮含める。

下ごしらえ ● 大根・にんじん…せん切りにして
塩もみ

- ① 大根・にんじんは㊷であえる。

材 料		6人用		9人用	
さけのバター焼き					
生さけ50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
バター					
サラダ用菜		適宜		適宜	
なすのごま煮					
豚バラうす切り肉		80	g	120	g
なす		4	本	6	本
すりごま		2	p	3	p
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	320	ml	480	ml
なます					
大根		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
塩					
B	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ

8月8日（土）B 豚肉のソースソテー

マカロニサラダ・煮豆

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO みりん・ウスターソース・マヨネーズ・酒

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る
● 玉ねぎ(サラダにも使用)…うす切り

- ① フライパンで豚肉をいため、玉ねぎ・㊶を加えていため合わせ、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● ハム…短冊切り
● シェルマカロニ…熱湯で約15分ゆでる
● にんじん…うす切りにし、ゆでる
● 玉ねぎ…うす切りにしゆでる

- ① ハム・シェルマカロニ・にんじん・玉ねぎはマヨネーズであえる。

下ごしらえ ● 油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、短冊切り
● 刻み昆布…水で戻す

- ① 油揚げ・水煮大豆・刻み昆布は㊷で煮含める。

材 料		6人用		9人用	
豚肉のソースソテー					
豚バラうす切り肉		440	g	660	g
玉ねぎ		1/2	個	1	個
A	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	ウスターソース	3	大さじ	4.5	大さじ
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
マカロニサラダ					
ロースハム		2	枚	3	枚
シェルマカロニ		120	g	180	g
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1/2	個	1	個
マヨネーズ		適宜		適宜	
煮豆					
油揚げ		1	枚	1.5	枚
水煮大豆		180	g	270	g
刻み昆布		少々		少々	
B	さとう	2.5	大さじ	3.5	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	120	ml	180	ml

8月9日（日）A シーフード焼きそば

さつまいもの甘煮・ポン酢あえ

手順 ●▶●▶● ●お買い物 MEMO ごま油・うすくちしょうゆ・酒・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ●キャベツ・にんじん…食べやすく切る

- フライパンで焼きそば麺をほぐさずに焼き色がつく程度に焼き、取り出す。
- ごま油を熱してむきえび・あさり・キャベツ・にんじんをいため、①・水を加えていため合わせ、中華だし・塩で調味する。

下ごしらえ ●さつまいも…食べやすく切る

- さつまいもはAで煮る。

下ごしらえ ●とり肉…酒を加えた熱湯でゆで、ほぐす
●オクラ…ゆでて斜め切り

- とり肉・オクラはBであえる。

材 料		6人用		9人用	
シーフード焼きそば					
焼きそば麺		6	玉	9	玉
油					
むきえび		80	g	120	g
むきあさり		80	g	120	g
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
ごま油					
水		100	ml	150	ml
中華だし		少々		少々	
塩		少々		少々	
さつまいもの甘煮					
さつまいも(冷凍)		280	g	420	g
A	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
ポン酢あえ					
とりむね肉		120	g	180	g
酒					
オクラ(冷凍)		140	g	210	g
B	ポン酢しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ

8月9日（日）B とり肉のこく旨ソテー

切干大根煮・きゅうりの香り漬け

手順 ●▶●▶● ●お買い物 MEMO 酒・バター・みりん・ごま油

下ごしらえ ●とり肉…厚みを均等に切り開き、Aに漬ける
●青菜…ゆでてザク切り

- フライパンでとり肉を皮の方から両面焼き、バターを加えてからめながら焼く。
- 青菜とホールコーンをいためて塩・こしょう、①に添える。

下ごしらえ ●干しいたけ…水で戻してうす切り
●にんじん…せん切り
●切り干し大根…水で戻す

- 干しいたけ・にんじん・切り干し大根をいためてBで煮含める。

下ごしらえ ●きゅうり…乱切り

- きゅうりはCに漬け、ごまをふる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のこく旨ソテー					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
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
油					
バター					
青菜		適宜		適宜	
ホールコーン(冷凍)		80	g	120	g
油					
塩・こしょう		少々		少々	
切干大根煮					
干しいたけ		4	枚	6	枚
にんじん		2/3	本	1	本
切り干し大根		40	g	60	g
油					
B	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
きゅうりの香り漬け					
きゅうり		2	本	3	本
すりごま		2	p	3	p
C	塩	少々		少々	
	ごま油	1	大さじ	1.5	大さじ