

8月10日（月）A さばの和風ムニエル

チキンサラダ・即席漬け

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・小麦粉・ごま油 ドレッシング

下ごしらえ ● 魚…Aに漬ける

- 魚は水気をきって小麦粉をまぶし、フライパンで焼きサラダ用菜を添える。

ヘルシーポイント！

さば さばに含まれる脂質は血液中のコレステロール値を低下させる成分を含んでいます。

下ごしらえ ● とり肉…ゆでてほぐす
● きゅうり…小口切り
● キャベツ…せん切り

- キャベツはサッとゆでて他の材料と盛り合わせ、お好みのドレッシングをかける。

下ごしらえ ● 大根…いちょう切りにして塩もみ

- 大根はごま油をまぶす。

材 料		6人用		9人用	
さばの和風ムニエル					
さば50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
小麦粉					
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
チキンサラダ					
とりもも肉		120	g	180	g
きゅうり		1	本	2	本
キャベツ		180	g	270	g
ミニトマト		6	個	9	個
ドレッシング		適宜		適宜	
即席漬け					
大根		280	g	420	g
塩					
ごま油		2/3	大さじ	1	大さじ

8月10日（月）B とり肉の治部煮

塩いため・華風あえ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 片栗粉・みりん・ごま油・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
● にんじん（塩いためにも使用）…乱切り
● 干しいたけ…水で戻してそぎ切り
● 青菜…ゆでてザク切り

- 鍋に①を煮立て、にんじん・干しいたけを煮る。
- とり肉に片栗粉をまぶし、①に加えて煮、火が通ったら青菜を添える。

下ごしらえ ● にんじん…短冊切り
● エリンギ…うす切り

- ごま油を熱したフライパンでエリンギ・にんじん・ブロッコリー・もやしをいため、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ● きゅうり…乱切り ● カットワカメ…水で戻す
● 玉ねぎ…うす切りにしゆでる

- きゅうり・カットワカメ・玉ねぎは②であえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉の治部煮					
とりもも肉		400	g	600	g
塩					
片栗粉					
にんじん		1/2	本	2/3	本
干しいたけ		4	枚	6	枚
青菜		適宜		適宜	
A	しょうゆ	3	大さじ	4.5	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
塩いため					
エリンギ		1	p	2	p
にんじん		1/2	本	2/3	本
ブロッコリー(冷凍)		120	g	180	g
もやし		200	g	300	g
ごま油					
塩・こしょう		少々		少々	
華風あえ					
きゅうり		1	本	2	本
カットワカメ		少々		少々	
玉ねぎ		1	個	2	個
B	ポン酢しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	ごま油	少々		少々	

8月11日（火）A ぶりの鍋照り焼き

じゃが煮・香りポン酢

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん・ポン酢しょうゆ・ごま油

① フライパンで魚を焼き、Aを加えてからめ焼く。

下ごしらえ ●じゃがいも…食べやすく切って水にさらす
●玉ねぎ…くし型切り

① じゃがいも・玉ねぎはBで煮含め、グリーンピースを加えてひと煮する。

下ごしらえ ●とり肉…ゆでてほぐす
●みつば…ザク切りにし、サツとゆでる

① とり肉・みつばはCであえる。

材 料		6人用		9人用	
ぶりの鍋照り焼き					
ぶり50g骨抜		6	切	9	切
油					
A	さとう	1	大さじ	1.5	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	3	大さじ	4.5	大さじ
じゃが煮					
じゃがいも		6	個	9	個
玉ねぎ		1	個	2	個
グリーンピース(冷凍)		40	g	60	g
B	さとう	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	しょうゆ	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	水	440	ml	660	ml
香りポン酢					
とり小間肉		140	g	210	g
みつば		少々		少々	
C	ポン酢しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	ごま油	2/3	大さじ	1	大さじ

8月11日（火）B ハンバーグ

酢のもの・ふろふき大根

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO ケチャップ・酢・みりん

下ごしらえ ●キャベツ…せん切り

① ハンバーグは解凍してフライパンで焼き、ケチャップをかけてキャベツを添える。

下ごしらえ ●しらす干し…熱湯をかけて塩抜き
●きゅうり…小口切り

① しらす干しときゅうりはAであえる。

下ごしらえ ●大根…輪切り

① 大根はだし汁でやわらかくなるまで煮る。

② Bを弱火にかけ、練りみそを作って①にかける。

材 料		6人用		9人用	
ハンバーグ					
ハンバーグ(冷凍)		6	個	9	個
油					
ケチャップ		適宜		適宜	
キャベツ		180	g	270	g
酢のもの					
しらす干し		40	g	60	g
きゅうり		2	本	3	本
A	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
ふろふき大根					
大根		440	g	660	g
だし汁					
B	みそ	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	1	大さじ	1.5	大さじ

8月12日（水）A ごまだれサラダきしめん シューマイ

手順 ●▶●●

- 下ごしらえ**
- きしめん…冷水にさらし、水切りする
 - ツナ…油分をきる ● きゅうり…せん切り
 - オクラ…ゆでて小口切り
 - もやし…ゆでる ● ミニトマト…半分に切る
 - サラダ用菜・貝割れ大根…ザク切り

- ① 器にきしめんを入れ、ツナ・きゅうり・オクラ・もやし・ミニトマト・サラダ用菜・貝割れ大根を盛り合わせ、冷やし中華スープをかける。

- ① シューマイは蒸気の上がった蒸し器で、約10分蒸す。

材 料	6人用		9人用	
ごまだれサラダきしめん				
ゆできしめん	6	玉	9	玉
ツナ缶	120	g	180	g
きゅうり	1	本	2	本
オクラ(冷凍)	80	g	120	g
もやし	200	g	300	g
ミニトマト	6	個	9	個
サラダ用菜	適宜		適宜	
貝割れ大根	1	p	2	p
冷やし中華スープ	6	p	9	p
(ごまだれ)				
シューマイ				
シューマイ(冷凍)	18	個	27	個
しょうゆ				

8月12日（水）B 豚肉の野菜ソース

青菜のしらすあえ・じゃがいもの大学いも

手順 ●▶●●● お買い物 MEMO ケチャップ・酒

- 下ごしらえ**
- 豚肉…ひとくち大に切り、塩・こしょう
 - 玉ねぎ…うす切り
 - にんじん・キャベツ…せん切り

- ① フライパンで豚肉を焼き、キャベツを添える。
② 玉ねぎ・にんじんはいためてAで味付けし、①にかける。

- 下ごしらえ**
- しらす干し…熱湯をかけて塩抜き
 - 青菜…ゆでてザク切り
 - えのき茸…根元を切ってザク切りにし、ほぐしてゆでる

- ① しらす干し・青菜・えのき茸はしょうゆであえる。

- 下ごしらえ** ●じゃがいも…乱切りにし下ゆで

- ① じゃがいもは水気をきって素揚げし、Bを煮立ててからめる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉の野菜ソース					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
塩・こしょう		少々		少々	
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
油					
A	ケチャップ	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
キャベツ		180	g	270	g
青菜のしらすあえ					
しらす干し		少々		少々	
青菜		適宜		適宜	
えのき茸		1	p	1.5	p
しょうゆ		適宜		適宜	
じゃがいもの大学いも					
じゃがいも		4	個	6	個
油					
B	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	水	6	大さじ	9	大さじ

8月13日（木）A ほっけのバターじょうゆ

とり肉と白菜のソテー・チヂミ

手順 ●▶●▶● お買い物メモ 小麦粉・バター・酒

- ① 小麦粉をまぶした魚をバターで焼き、鍋肌にしょうゆをたらして調味する。

下ごしらえ ● にんじん…うす切り
● 白菜…ザク切り

- ① フライパンでとり肉・にんじん・白菜をいため、中華だし・Aで調味する。

- ① チヂミは電子レンジで1分半～2分加熱し、食べやすく切る。

材 料		6人用		9人用	
ほっけのバターじょうゆ					
ほっけ50g骨抜		6	切	9	切
小麦粉					
バター					
しょうゆ		適宜		適宜	
とり肉と白菜のソテー					
とり小間肉		140	g	210	g
にんじん		2/3	本	1	本
白菜		280	g	420	g
油					
中華だし		少々		少々	
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
チヂミ					
チヂミ(冷凍)		6	個	9	個

8月13日（木）B ガーリックチキン

バターいため・ポテトサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物メモ 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き、塩・こしょうする
● にんにく…うす切り
● ブロッコリー…サッとゆでる
● にんじん(サラダにも使用)…半月切りにしゆでる

- ① フライパンでにんにくをいため、とり肉を両面焼き、中華だしで調味し、食べやすく切る。
② ①にブロッコリー・にんじんを添える。

下ごしらえ ● 玉ねぎ…くし型切り

- ① フライパンにバターを熱して玉ねぎ・いんげんをいため、溶き卵も加えていため合わせ、Aで調味する。

下ごしらえ ● じゃがいも・にんじん…半月切りにし、ゆでる
● 絹さや…サッとゆでる

- ① じゃがいも・にんじん・絹さやは器に盛り合わせ、お好みのドレッシングをかける。

材 料		6人用		9人用	
ガーリックチキン					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
塩・こしょう		少々		少々	
にんにく		少々		少々	
油					
中華だし		少々		少々	
ブロッコリー(冷凍)		120	g	180	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
バターいため					
卵		4	個	6	個
玉ねぎ		1	個	2	個
いんげん(冷凍)		120	g	180	g
バター					
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ポテトサラダ					
じゃがいも		4	個	6	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
ドレッシング		適宜		適宜	

8月14日（金）A あじの塩焼き

かぼちゃの煮もの・みそマヨあえ

手順 ●▶●▶● お買い物メモ 酒・みりん・マヨネーズ

下ごしらえ ● 魚…皮に切り目をいれ、塩をふる
● 大根おろし…流水解凍

- 魚はよく熱した焼き網で焼き、大根おろしを添える。

下ごしらえ ● かぼちゃ…食べやすく切る
● いんげん…サッとゆでる

- 鍋でAを煮立て、かぼちゃを煮、いんげんを添える。

下ごしらえ ● とり肉…酒を加えた熱湯でゆで、冷水につけ、ほぐす
● にんじん・きゅうり…食べやすく切る

- とり肉・にんじん・きゅうりはBであえ、白ごまをふる。（にんじんはお好みでサッとゆでる）

材 料		6人用		9人用	
あじの塩焼き					
あじ50g骨抜		6	切	9	切
塩		少々		少々	
大根おろし(冷凍)		4	p	6	p
かぼちゃの煮もの					
かぼちゃ(冷凍)		360	g	540	g
A	さとう	4	大さじ	6	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	4	大さじ	6	大さじ
	水	400	ml	600	ml
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
みそマヨあえ					
とりむね肉		140	g	210	g
酒					
にんじん		2/3	本	1	本
きゅうり		1	本	2	本
B	みそ	1/4	大さじ	1/3	大さじ
	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
すりごま		1	p	2	p

8月14日（金）B 肉団子のケチャップ煮

きのこいため・あえもの

手順 ●▶●▶● お買い物メモ ケチャップ・バター

下ごしらえ ● 玉ねぎ(きのこいためにも使用)…くし型切り
● にんじん(あえものにも使用)…輪切り

- 鍋に肉団子・カリフラワー・玉ねぎ・にんじん・固形スープ・Aを加えて煮込み、グリーンピースも加えて、ひと煮する。

下ごしらえ ● 玉ねぎ…細切り

- フライパンにバターを熱してきのこミックス・玉ねぎをいため、溶き卵も加えていため合わせ、塩・こしょう・しょうゆで調味する。

下ごしらえ ● ほうれん草…サッとゆでる
● にんじん…短冊切りにしゆでる

- ほうれん草・にんじんをBであえる。

材 料		6人用		9人用	
肉団子のケチャップ煮					
肉団子(冷凍)		18	個	27	個
カリフラワー(冷凍)		180	g	270	g
玉ねぎ		1/2	個	1	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
固形スープ		1	個	2	個
A	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	ケチャップ	6	大さじ	9	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
	水	400	ml	600	ml
グリーンピース(冷凍)		40	g	60	g
きのこいため					
卵		4	個	6	個
きのこミックス(冷凍)		180	g	270	g
玉ねぎ		1/2	個	1	個
バター					
塩・こしょう		少々		少々	
しょうゆ		適宜		適宜	
あえもの					
ほうれん草(冷凍)		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
すりごま		2	p	3	p
B	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

8月15日（土）A さわらの甘辛焼き

いため煮・あえもの

手順



お買い物 MEMO

片栗粉・酒・ごま油
みりん・ポン酢しょうゆ

- ① 魚は片栗粉をまぶしてフライパンで焼き、Aで調味する。

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(あえものにも使用)…短冊
- いんげん…斜め切り

- ① 鍋にごま油を熱して豚肉・じゃがいも・にんじんをいため、Bを加えて煮、いんげんも加えてひと煮する。

下ごしらえ

- ほうれん草…サッとゆでる
- にんじん…細切りにしゆでる

- ① ほうれん草とにんじんは、ポン酢しょうゆであえて、ごまをふる。

材 料		6人用		9人用	
さわらの甘辛焼き					
さわら50g骨抜		6	切	9	切
片栗粉					
油					
A	さとう	5	大さじ	7.5	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
いため煮					
豚バラ小間肉		120	g	180	g
じゃがいも		2	個	3	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
ごま油					
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	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
あえもの					
ほうれん草(冷凍)		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
すりごま		2	p	3	p
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	

8月15日（土）B ポークハヤシライス

マリネ

手順



お買い物 MEMO

酢

下ごしらえ

- 豚肉…ひとくち大に切る
- 玉ねぎ(マリネにも使用) …うす切り
- 卵…ゆでて殻をむきスライス

- ① 豚肉・玉ねぎは分量の水で煮、ハヤシフレークを加えてさらに煮込み、グリーンピースを加える。

- ② ごはんに①をかけ、ゆで卵を添える。

下ごしらえ

- カリフラワー…ゆでる
- にんじん…食べやすく切りゆでる
- 玉ねぎ…うす切りにしゆでる
- ワカメ…水でもどす

- ① すべての材料をAであえる。

材 料		6人用		9人用	
ポークハヤシライス					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
玉ねぎ		1	個	1.5	個
水		800	ml	1200	ml
ハヤシフレーク		80	g	120	g
グリーンピース(冷凍)		20	g	30	g
卵		4	個	6	個
ごはん					
マリネ					
カリフラワー(冷凍)		120	g	180	g
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1	個	1.5	個
カットワカメ		少々		少々	
A	酢	2	大さじ	3	大さじ
	油	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

8月16日（日）A かに玉風 かぼちゃのそぼろ煮

手順 ●▶●

お買い物
MEMO 酒・酢・片栗粉・みりん

下ごしらえ ● 干しいたけ…戻してうす切り
● 玉ねぎ…うす切り

- しいたけ・玉ねぎはいためて塩・こしょうする。
- 溶き卵にかにかま・①・Aを混ぜて丸く焼く。
- 固形スープ・Bを煮立てて、グリーンピースをサッと煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②にかける。

下ごしらえ ● かぼちゃ…ひとくち大に切る

- 鍋でひき肉をいため、C・かぼちゃを加えて煮、いんげんも加えてサッと煮る。

材 料		6人用		9人用	
かに玉風					
かにかまぼこ		12	本	18	本
干しいたけ		4	枚	6	枚
玉ねぎ		1	個	2	個
油					
塩・こしょう		少々		少々	
卵		8	個	12	個
A	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩	少々		少々	
油					
固形スープ		1	個	2	個
B	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酢	3	大さじ	4.5	大さじ
	水	200	ml	300	ml
片栗粉					
グリーンピース(冷凍)		20	g	30	g
かぼちゃのそぼろ煮					
かぼちゃ(冷凍)		360	g	540	g
とりひき肉		120	g	180	g
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
油					
C	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	300	ml	450	ml

8月16日（日）B とり肉のごま風味

干しえびあえ・里いもの煮もの

手順 ●▶●●●

お買い物
MEMO 小麦粉・みりん・ごま油

下ごしらえ ● とり肉…厚みを均等に切り開き、塩・こしょうする
● ブロッコリー・カリフラワー…サッとゆでる
● Aを合わせてたれを作る

- とり肉は小麦粉をまぶし、フライパンで焼く。
- 白ごま・Aを①にかけ、ブロッコリー・カリフラワーを添える。

下ごしらえ ● ほうれん草…サッとゆでる

- フライパンにごま油を熱して、干しえびをいためる。
- ほうれん草と①をあえ、しょうゆで調味する。

下ごしらえ ● 干しいたけ…水で戻す ● 絹さや…サッとゆでる

- 里いも・しいたけをBで煮含め、絹さやを添える。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のごま風味					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
油					
すりごま		2	p	3	p
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
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	みそ	2	大さじ	3	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
ブロッコリー(冷凍)		120	g	180	g
カリフラワー(冷凍)		120	g	180	g
干しえびあえ					
干しえび		少々		少々	
ごま油					
ほうれん草(冷凍)		180	g	270	g
しょうゆ		適宜		適宜	
里いもの煮もの					
里いも(冷凍)		280	g	420	g
干しいたけ		4	枚	6	枚
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
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
	だし汁	200	ml	300	ml