

8月17日（月）A たらのバター風味

マカロニソテー・ひじきのサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 小麦粉・バター・ケチャップ・ドレッシング

- 下ごしらえ ● 魚…塩・こしょうする
● じゃがいも…食べやすい大きさに切りゆでる
● ブロッコリー…サッとゆでる

- ① フライパンにバターを熱して、小麦粉をまぶした魚を焼き、じゃがいも・ブロッコリーを添える。

- 下ごしらえ ● ペーコン…短冊切り
● ペンネマカロニ…熱湯で約12分ゆでる

- ① フライパンでペーコン・ミックスベジタブル・ペンネマカロニをいため、Aで調味する。

- 下ごしらえ ● ひじき…水でもどしサッとゆでる
● にんじん…せん切りにしゆでる
● 玉ねぎ…うす切りにしゆでる

- ① ひじき・にんじん・玉ねぎをお好みのドレッシングであえる。

材 料		6人用		9人用	
たらのバター風味					
たら50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
バター					
じゃがいも		2	個	3	個
ブロッコリー(冷凍)		120	g	180	g
マカロニソテー					
ベーコン		2	枚	3	枚
ペンネマカロニ		80	g	120	g
ミックスベジタブル(冷凍)		80	g	120	g
油					
A	ケチャップ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ひじきのサラダ					
ひじき		少々		少々	
にんじん(冷凍)		80	g	120	g
玉ねぎ		1	個	2	個
ドレッシング		適宜		適宜	

8月17日（月）B 豚肉のみそいため

ちくわサラダ・洋風煮

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん・ドレッシング

- 下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切る
● にんじん…食べやすく切って下ゆで

- ① 豚肉・ほうれん草・にんじんはいためて、Aで調味する。

- 下ごしらえ ● ちくわ…小口切り
● ブロッコリー…サッとゆでる
● ミックスベジタブル…ゆでる

- ① 全ての材料を盛り合わせて、お好みのドレッシングでいただく。

- 下ごしらえ ● ハム…短冊切り
● 玉ねぎ…うす切り
● じゃがいも…ひとくち大に切る

- ① ハム・玉ねぎ・じゃがいもを固形スープ・Bで煮る。

材 料		6人用		9人用	
豚肉のみそいため					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
ほうれん草(冷凍)		180	g	270	g
にんじん(冷凍)		80	g	120	g
油					
A	みそ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	1/2	大さじ	2/3	大さじ
ちくわサラダ					
ちくわ(冷凍)		2	本	3	本
ブロッコリー(冷凍)		120	g	180	g
ミックスベジタブル(冷凍)		80	g	120	g
ドレッシング		適宜		適宜	
洋風煮					
ロースハム		4	枚	6	枚
玉ねぎ		1	個	2	個
じゃがいも		2	個	3	個
固形スープ		1	個	2	個
B	塩・こしょう	少々		少々	
	水	400	ml	600	ml

8月18日（火）A ほっけの蒲焼き

豆腐ちゃんぽん・グリーンサラダ

手順 ●▶●▶● **お買い物MEMO** 片栗粉・酒・みりん・ごま油・ドレッシング

下ごしらえ ●魚…塩・こしょうし片栗粉をまぶす
●キャベツ…せん切り

- フライパンに多めの油を熱し魚を焼き、余分な油を取り、**A**を加えて照りが出るまで煮からめる。
- キャベツを添える。

下ごしらえ ●豆腐…さいの目切りし、ゆでて、水きり
●にんじん（サラダにも使用）…せん切り
●にら…ザク切り
●きくらげ…水で戻してザク切り

- 鍋にごま油を熱して、にんじん・きくらげをいため、もやしも加えてサツといためあわせ、豆腐を加える。
- B**・にらを加えて手早くいため合わせ、花かつおを入れて混ぜ合わせる。

下ごしらえ ●にんじん…せん切り
●きゅうり…乱切り
●サラダ用菜…手でちぎる

- にんじんはサツとゆでて、きゅうり・サラダ用菜と盛り合わせ、お好みのドレッシングでいただく。

材 料		6人用		9人用	
ほっけの蒲焼き					
ほっけ50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
片栗粉					
油					
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	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	200	ml	300	ml
キャベツ		180	g	270	g
豆腐ちゃんぽん					
豆腐		1	丁	1.5	丁
にんじん		1/2	本	2/3	本
きくらげ		少々		少々	
にら(冷凍)		120	g	180	g
もやし		200	g	300	g
ごま油					
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
	塩	少々		少々	
花かつお		2	p	3	p
グリーンサラダ					
にんじん		1/2	本	2/3	本
きゅうり		1	本	2	本
サラダ用菜		適宜		適宜	
ドレッシング		適宜		適宜	

8月18日（火）B とり肉のつや照りいため

煮びたし・さつまいもマヨ

手順 ●▶●▶● **お買い物MEMO** 酒・みりん・マヨネーズ

下ごしらえ ●とり肉…ひとくち大に切る
●まいたけ…小房に分ける
●白ねぎ…ブツ切り

- フライパンでとり肉をいため、まいたけ・白ねぎも加えていためる。
- 全体に油が回ったらさとうを入れ手早く混ぜ、**A**を加えて調味する。

下ごしらえ ●油揚げ…油抜きし、短冊切り
●白菜…ザク切り

- 鍋に**B**を煮立て、油揚げ・白菜を煮る。

下ごしらえ ●さつまいも…角切りし、ゆでる
●玉ねぎ…うす切りし、水にさらす

- さつまいも・玉ねぎはすりごまと**C**であえ、サラダ用菜を添える。
(玉ねぎはお好みでサツとゆでる)

材 料		6人用		9人用	
とり肉のつや照りいため					
とりもも肉		440	g	660	g
まいたけ		1	p	1.5	p
白ねぎ		2/3	本	1	本
油					
さとう		2/3	大さじ	1	大さじ
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	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	5	大さじ	7.5	大さじ
煮びたし					
油揚げ		2	枚	3	枚
白菜		180	g	270	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	200	ml	300	ml
さつまいもマヨ					
さつまいも(冷凍)		180	g	270	g
玉ねぎ		1	個	2	個
すりごま		2	p	3	p
C	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
サラダ用菜		適宜		適宜	

8月19日（水）A ホキのムニエル

ブロッコリーのソテー・きんぴら

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 小麦粉・バター・酒・ごま油・みりん

下ごしらえ ● 魚…水気をふきとり、塩・こしょうする

- ① 魚は小麦粉をまぶし、バターを熱したフライパンで焼く。

下ごしらえ ● 豚肉…(A)に漬ける
● ブロッコリー…サッとゆでる

- ① フライパンで豚肉・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 ● 糸こんにゃく…ザク切りにし下ゆで
● じゃがいも…短冊切りにし下ゆで
● にんじん…笹がきにする

- ① フライパンにごま油を熱して糸こんにゃく・じゃがいも・にんじんをいため、Bで調味する。

材 料		6人用		9人用	
ホキのムニエル					
ホキ50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
バター					
ブロッコリーのソテー					
豚バラ小間肉		120	g	180	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
ブロッコリー(冷凍)		120	g	180	g
もやし		200	g	300	g
油					
塩・こしょう		少々		少々	
きんぴら					
糸こんにゃく		200	g	300	g
じゃがいも		2	個	3	個
にんじん		2/3	本	1	本
ごま油					
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	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ

8月19日（水）B メンチカツ

スープ煮・コーンサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO ドレッシング

下ごしらえ ● キャベツ・にんじん(スープ煮にも使用)…せん切り

- ① メンチカツは中温(約170℃)の油で揚げ、器に盛り、キャベツ・にんじんを添える。

下ごしらえ ● ウインナー…斜め切り
● にんじん・玉ねぎ…食べやすく切る

- ① 鍋に固形スープ・水を煮立て、ウインナー・ブロッコリー・にんじん・玉ねぎを煮、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ● ロースハム・サラダ用菜…細切り
● ホールコーン…サッとゆでる

- ① ロースハム・サラダ用菜・ホールコーンはお好みのドレッシングであえる。

材 料	6人用		9人用	
メンチカツ				
ミニメンチカツ(冷凍)	12	個	18	個
油				
キャベツ	180	g	270	g
にんじん	1/2	本	2/3	本
スープ煮				
ウインナー	4	本	6	本
ブロッコリー(冷凍)	180	g	270	g
にんじん	1/2	本	2/3	本
玉ねぎ	1	個	2	個
固形スープ	1	個	2	個
水	200	ml	300	ml
塩・こしょう	少々		少々	
コーンサラダ				
ロースハム	4	枚	6	枚
サラダ用菜	適宜		適宜	
ホールコーン(冷凍)	40	g	60	g
ドレッシング	適宜		適宜	

8月20日（木）A 三色丼

キャベツいため・ブロッコリーのだしびたし

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ● 青菜…ゆでてザク切り

- ひき肉は①を加えていり煮にする。卵は溶きほぐして塩を加えてうす焼きにし、せん切りにする。
- ごはんは①・青菜を色どりよくのせる。

下ごしらえ ● キャベツ…ザク切り
● 白ねぎ…斜め切り

- フライパンでキャベツ・白ねぎ・枝豆をいためて②で味付けする。

- ブロッコリーはゆでて③に漬ける。

材 料		6人用		9人用	
三色丼					
とりひき肉		360	g	540	g
A	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	2/3	大さじ	1	大さじ
卵		4	個	6	個
塩					
油					
青菜		適宜		適宜	
ごはん					
キャベツいため					
キャベツ		180	g	270	g
白ねぎ		1	本	1.5	本
むき枝豆(冷凍)		40	g	60	g
油					
B	ポン酢しょうゆ	3	大さじ	4.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ブロッコリーのだしびたし					
ブロッコリー(冷凍)		260	g	390	g
C	しょうゆ	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	だし汁	4	大さじ	6	大さじ

8月20日（木）B 豚肉と野菜のみそ煮

中華酢あえ・焼きぎょうざ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 赤みそ・酒・みりん
ごま油・酢

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る
● キャベツ…ザク切り
● たけのこ・にんじん(中華あえにも使用)…うす切り
● きくらげ…戻してせん切り
● 青菜…ゆでてザク切り

- 青菜以外の材料をいためて①で煮、青菜を添える。

下ごしらえ ● ハム…せん切り
● 切り干し大根…戻してゆでる
● にんじん…せん切りにしゆでる
● ワカメ…水でもどす

- すべての材料を②であえる。

- ぎょうざはフライパンで蒸し焼きにする。

材 料		6人用		9人用	
豚肉と野菜のみそ煮					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
キャベツ		180	g	270	g
たけのこ(水煮)		80	g	120	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
きくらげ		少々		少々	
青菜		適宜		適宜	
油					
A	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	赤みそ	2	大さじ	3	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
	だし汁	240	ml	360	ml
中華酢あえ					
ロースハム		2	枚	3	枚
切り干し大根		少々		少々	
にんじん		1/2	本	2/3	本
カットワカメ		少々		少々	
B	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
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
焼きぎょうざ					
ぎょうざ(冷凍)		12	個	18	個
油					

8月21日（金）A はまちの煮つけ

カラフルソテー・梅かつお

手順 ●●●●● お買い物 MEMO 酒・バター・みりん

下ごしらえ ● 生姜…うす切り

- 鍋に生姜と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 ● ウインナー…斜め切り
● キャベツ…ザク切り
● にんじん・ピーマン…短冊切り

- フライパンにバターを熱し、材料すべてをいため、塩・こしょうする。

下ごしらえ ● 玉ねぎ…うす切りにして水にさらす

- 玉ねぎは練り梅・花かつお・Bであえる。
(玉ねぎはお好みでサツとゆでる)

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
生姜		少々		少々	
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	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
	水	300	ml	450	ml
カラフルソテー					
ウインナー		4	本	6	本
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
ピーマン		2	個	3	個
ホールコーン(冷凍)		40	g	60	g
バター					
塩・こしょう		少々		少々	
梅かつお					
玉ねぎ		1	個	2	個
練り梅		1	p	2	p
花かつお		2	p	3	p
B	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ

8月21日（金）B とり肉の甘辛焼き

ツナサラダ・即席漬け

手順 ●●●●● お買い物 MEMO 酒・みりん・マヨネーズ

- フライパンでとり肉を両面焼き、Aを煮詰めるように焼きからめ、食べやすく切りサラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● ツナ…油分をきる
● じゃがいも…食べやすく切り、粉ふきにする
● きゅうり(即席漬けにも使用)…斜め切り

- 全ての材料を盛り付け、マヨネーズをかける。

下ごしらえ ● なす・きゅうり…うす切りにし、塩もみする
● 生姜…せん切り

- なす・きゅうり・生姜をBと花かつおであえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉の甘辛焼き					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
油					
A	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	大さじ	3	大さじ
サラダ用菜		適宜		適宜	
ツナサラダ					
ツナ缶		80	g	120	g
じゃがいも		4	個	6	個
きゅうり		1/2	本	1	本
ミニトマト		6	個	9	個
マヨネーズ		適宜		適宜	
即席漬け					
なす		2	本	3	本
きゅうり		1/2	本	1	本
塩					
生姜		少々		少々	
花かつお		2	p	3	p
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩	少々		少々	

8月22日（土）A かじきのにんにくじょうゆ焼き 里いもの煮もの・水菜のサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん・ドレッシング

- 下ごしらえ ● にんにく…すりおろす
● 魚…にんにく・Aを合わせて漬ける
● 玉ねぎ・ピーマン…食べやすく切る

- 玉ねぎ・ピーマンはフライパンでいためて塩・こしょうする。
- フライパンで魚を汁ごとからめ焼き、①を添える。

- 下ごしらえ ● にんじん(サラダにも使用)…乱切り
● こんにゃく…食べやすく切り、下ゆで

- 里いも・にんじん・こんにゃくはBで煮含める。

- 下ごしらえ ● とり肉…酒を加えた熱湯でゆでて、ほぐす
● 水菜…ザク切り ● にんじん…せん切り

- とり肉・水菜・にんじんはお好みのドレッシングであえる。

(水菜・にんじんはお好みでサッとゆでる)

材 料		6人用		9人用	
かじきのにんにくじょうゆ焼き					
かじき50g骨抜		6	切	9	切
にんにく		少々		少々	
A	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	1	大さじ	1.5	大さじ
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
ピーマン		1	個	2	個
油					
塩・こしょう		少々		少々	
里いもの煮もの					
里いも(冷凍)		220	g	330	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
糸こんにゃく		200	g	300	g
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
	だし汁	300	ml	450	ml
水菜のサラダ					
とりむね肉		80	g	120	g
酒					
水菜		適宜		適宜	
にんじん		1/2	本	2/3	本
ドレッシング		適宜		適宜	

8月22日（土）B 豚肉のスタミナいため 大根煮・ベーコンあえ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO みりん

- 下ごしらえ ● 玉ねぎ…うす切り
● キャベツ…ザク切り
● ピーマン…乱切り

- フライパンで玉ねぎ・キャベツ・ピーマンをいため取り出す。
- 豚肉をいため①を戻していため合わせる。

- 下ごしらえ ● 大根・にんじん・こんにゃく…食べやすく切り、下ゆで

- 鍋で大根・にんじん・こんにゃくをいため、Aを入れて強火で煮つめる。

- 下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り
● いんげん…ゆでる

- フライパンでベーコンをいためる。
- ①・いんげんはすりごま・Bであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉のスタミナいため					
豚バラ小間肉		360	g	540	g
(スタミナだれ漬け)					
玉ねぎ		1	個	2	個
キャベツ		360	g	540	g
ピーマン		2	個	3	個
油					
大根煮					
大根		360	g	540	g
にんじん		2/3	本	1	本
糸こんにゃく		200	g	300	g
油					
A	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	100	ml	150	ml
ベーコンあえ					
ベーコン		2	枚	3	枚
油					
いんげん(冷凍)		120	g	180	g
すりごま		2	p	3	p
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

8月23日（日）A さばの塩焼き

三色いため・おかかまぶし

手順 ●▶●▶●

下ごしらえ ● 魚…包丁目を入れて塩をふる
● オクラ・エリンギ…食べやすく
切ってゆで、しょうゆをまぶす

- 魚はよく熱した焼き網で焼き、オクラとエリンギを添える。

ヘルシーポイント！

オクラ 独特の粘り成分は胃粘膜を保護し、たんぱく質の消化を促す働きがあります。

下ごしらえ ● じゃがいも…短冊切り
● キャベツ…ザク切り
● にんじん…せん切り

- フライパンでじゃがいも・キャベツ・にんじんをいため、Aで味付けする。

下ごしらえ ● 白菜…ゆでてザク切り

- 白菜は花かつおとBであえる。

材 料		6人用		9人用	
さばの塩焼き					
さば50g骨抜		6	切	9	切
塩		少々		少々	
オクラ(冷凍)		6	本	9	本
エリンギ		1	p	2	p
しょうゆ		適宜		適宜	
三色いため					
じゃがいも		2	個	3	個
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
油					
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
おかかまぶし					
白菜		280	g	420	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

8月23日（日）B とり肉の照り焼き丼

ポテいため・しらすあえ

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO バター・酢

下ごしらえ ● いんげん…ゆでる

- 溶き卵にさとう・塩を混ぜ、フライパンでいり卵を作り、取り出す。
- とり肉を漬けだれごと焼き、食べやすく切る。
- どんぶりにごはんを盛り、①・②をのせ、いんげんを添える。

下ごしらえ ● ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン
…食べやすく切る

- フライパンにバターを熱し、ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・ホールコーンをいため、Aで調味する。

下ごしらえ ● きゅうり…うす切り ● カットワカメ…水で戻す

- しらす干し・きゅうり・カットワカメはBであえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉の照り焼き丼					
とりもも肉 （照り焼きだれ漬け80g）		6	枚	9	枚
油					
卵		4	個	6	個
さとう		2/3	大さじ	1	大さじ
塩		少々		少々	
油					
いんげん（冷凍）		40	g	60	g
ごはん					
ポテトいため					
ベーコン		2	枚	3	枚
じゃがいも		2	個	3	個
玉ねぎ		1	個	2	個
ピーマン		1	個	2	個
ホールコーン（冷凍）		40	g	60	g
バター					
A	しょうゆ 塩・こしょう	2/3	大さじ	1	大さじ
		少々		少々	
しらすあえ					
しらす干し		少々		少々	
きゅうり		1	本	2	本
カットワカメ		少々		少々	
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩	少々		少々	