

8月24日（月）A 赤魚の煮つけ

青菜いため・香りあえ

手順



お買い物 MEMO

酒・みりん・ごま油

下ごしらえ ● 絹さや…ゆでて斜め切り

- ① ①Aを煮立てて魚を煮、絹さやを添える。

下ごしらえ ● とり肉…そぎ切り
● 玉ねぎ・にんじん…うす切り
● 青菜…ゆでてザク切り

- ① フライパンでとり肉・玉ねぎ・にんじんをいため、②で味付けし青菜を加えていため合わせる。

ヘルシーポイント！

とり肉

とり肉の脂肪には血中コレステロールを抑える不飽和脂肪酸が多く含まれ、血栓を予防します。

下ごしらえ ● きゅうり…小口切りにして塩もみ

- ① 生姜はすりおろして②と合わせ、きゅうりをあえる。

材 料		6人用		9人用	
赤魚の煮つけ					
赤魚50g骨抜		6	切	9	切
絹さや(冷凍)		20	g	30	g
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	320	ml	480	ml
青菜いため					
とりもも肉		140	g	210	g
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
青菜		適宜		適宜	
油					
B	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
香りあえ					
きゅうり		1	本	2	本
塩					
生姜		少々		少々	
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ

8月24日（月）B とり肉とさつまいものコク味いため

なすの焼きびたし・水菜のサラダ

手順



お買い物 MEMO

片栗粉・マヨネーズ・ドレッシング

下ごしらえ ● とり肉…食べやすく切り、塩・こしょうする
● さつまいも…食べやすく切り、下ゆで
● しめじ…小房に分ける ● ねぎ…小口切り

- ① とり肉は片栗粉をまぶし、フライパンで焼き、さつまいも・しめじ・②Aを加えていため合わせ、ねぎを散らす。

下ごしらえ ● なす…食べやすく切り、水にさらす
● 青じその葉…細切り ● 生姜…すりおろす

- ① フライパンでなすを焼き、生姜・②Bをかけ、青じその葉を添える。

下ごしらえ ● ツナ…油分をきる ● 水菜…ザク切り
● ロースハム…角切り

- ① 器にツナ・ロースハム・水菜を盛り合わせ、お好みのドレッシングをかける。

（水菜はお好みでサッとゆでる）

材 料		6人用		9人用	
とり肉とさつまいものコク味いため					
とりもも肉		280	g	420	g
塩・こしょう		少々		少々	
片栗粉					
さつまいも(冷凍)		360	g	540	g
しめじ		1	p	1.5	p
油					
A	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	マヨネーズ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	水	2	大さじ	3	大さじ
ねぎ		1	本	2	本
なすの焼きびたし					
なす		4	本	6	本
油					
青じその葉		4	枚	6	枚
生姜		少々		少々	
B	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
水菜のサラダ					
ツナ缶		80	g	120	g
ロースハム		2	枚	3	枚
水菜		適宜		適宜	
ドレッシング		適宜		適宜	

8月25日（火）A あじのかば焼き 治部煮・ごま酢あえ

手順



お買い物
MEMO

酒・片栗粉・みりん・小麦粉・酢

下ごしらえ ● 魚…酒をふる

- ① 魚は水気をふきとり、片栗粉をまぶし、フライパンで焼き、**A**をからめる。

下ごしらえ ● とり肉…食べやすく切り、小麦粉をまぶす
● にんじん…輪切り
● 青菜…ゆでて、ザク切り
● しめじ…小房に分ける

- ① 鍋に**B**を煮立て、にんじん・しいたけ・しめじを煮る。にんじんがやわらかくなったらとり肉を入れる。とり肉に火が通ったら青菜も加えてサッと煮る。

下ごしらえ ● ロースハム…細切り
● もやし…ゆでる ● みつば…ザク切り

- ① ロースハム・もやし・みつばは、すりごま・**C**であえる。

材 料		6人用		9人用	
あじのかば焼き					
あじ50g骨抜		6	切	9	切
酒					
片栗粉					
油					
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	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	大さじ	1.5	大さじ
	水	3	大さじ	4.5	大さじ
治部煮					
とりもも肉		140	g	210	g
小麦粉					
にんじん		2/3	本	1	本
青菜		適宜		適宜	
しいたけ		4	枚	6	枚
しめじ		1	p	1.5	p
B	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
	だし汁	400	ml	600	ml
ごま酢あえ					
ロースハム		2	枚	3	枚
もやし		200	g	300	g
みつば		少々		少々	
すりごま		2	p	3	p
C	さとう	1/2	大さじ	2/3	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

8月25日（火）B 豚肉のごまみそ煮 チャンプルー・二色あえ

手順



お買い物
MEMO

酒・みりん・ごま油
ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ● 豚肉・大根・にんじん(チャンプルーにも使用)・
こんにゃく…食べやすく切り、下ゆで
● 絹さや…サッとゆで、斜めに切る

- ① 豚肉・大根・にんじん・こんにゃくはすりごま・**A**で煮、絹さやを添える。

下ごしらえ ● 豆腐…水気をきり、粗くくずす
● にんじん・にら…食べやすく切る

- ① フライパンにごま油を熱し、もやし・にんじん・にらをいため、豆腐を加えて**B**で調味し汁気がなくなるまでいためる。

下ごしらえ ● ほうれん草…サッとゆでる
● 玉ねぎ…うす切りにしゆでる

- ① ほうれん草・玉ねぎをポン酢しょうゆであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉のごまみそ煮					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
大根		360	g	540	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
糸こんにゃく		200	g	300	g
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	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	酒	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	みそ	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
チャンプルー					
豆腐		1	丁	1.5	丁
にんじん		1/2	本	2/3	本
にら		適宜		適宜	
もやし		200	g	300	g
ごま油					
B	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	塩	少々		少々	
二色あえ					
ほうれん草(冷凍)		180	g	270	g
玉ねぎ		1	個	2	個
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	

8月26日（水）A さわらの香味焼き

いり豆腐・即席漬け

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん・ごま油

下ごしらえ ● 魚…皮に切り目を入れ、(A)に漬ける
● 青じその葉…せん切り

- 魚はよく熱した焼き網で焼く。
- 魚の漬け汁を鍋で温め、①にかけ、青じその葉を添え、ごまを散らす。

下ごしらえ ● 豆腐…水切りをし、大まかにほぐす
● 干しいたけ…水で戻し、さいの目に切る
● にんじん…さいの目切り
● 絹さや…ゆでて斜め切り

- フライパンでひき肉・干しいたけ・にんじんをいためて(B)で煮含め、豆腐も加えて煮汁が少なくなるまで煮、絹さやを添える。

下ごしらえ ● 大根…うす切りにし塩でもむ
● キャベツ…ザク切りにし塩でもむ

- 大根・キャベツは水気をしぼり、しょうゆをかける。

材 料		6人用		9人用	
さわらの香味焼き					
さわら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
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
青じその葉		4	枚	6	枚
すりごま		2	p	3	p
いり豆腐					
豆腐		1	丁	1.5	丁
とりひき肉		120	g	180	g
にんじん		2/3	本	1	本
干しいたけ		4	枚	6	枚
油					
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	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	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	140	ml	210	ml
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
即席漬け					
大根		180	g	270	g
キャベツ		180	g	270	g
塩					
しょうゆ		適宜		適宜	

8月26日（水）B とり肉のセサミンソテー

ちくわあえ・信田煮

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO みりん

下ごしらえ ● とり肉…そぎ切りにし、
塩・こしょうしてごまをふる

- とり肉をフライパンで焼き、サラダ用菜とミニトマトを添える。

下ごしらえ ● ちくわ…小口切り
● きゅうり…小口切りにして塩もみ

- ちくわときゅうりをあえる。

下ごしらえ ● 油揚げ…油抜きして短冊切り
● れんこん…熱湯でゆでる
● かぼちゃ…ひとくち大に切る
● いんげん…ゆでてザク切り

- 油揚げ・れんこん・かぼちゃを(A)で煮、いんげんを散らす。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のセサミンソテー					
とりもも肉		440	g	660	g
すりごま		2	p	3	p
塩・こしょう		少々		少々	
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
ミニトマト		6	個	9	個
ちくわあえ					
ちくわ		2	本	3	本
きゅうり		1	本	2	本
塩		少々		少々	
信田煮					
油揚げ(小)		4	枚	6	枚
スライスれんこん(水煮)		80	g	120	g
かぼちゃ(冷凍)		180	g	270	g
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
A	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	300	ml	450	ml

8月27日（木）A はまちと大根の煮もの

みそいため・しらすのおひたし

手順 ●▶●▶● お買い物メモ みりん

- 下ごしらえ ● 魚…熱湯を回しかける
● 大根…半月切りにし、下ゆで
● 生姜…うす切り

① 鍋に生姜・Aを煮立て魚・大根を煮る。

- 下ごしらえ ● とり肉…食べやすく切る
● キャベツ…ザク切り
● にんじん…短冊切り

① 鍋でとり肉・キャベツ・にんじんをいため、Bで調味する。

- 下ごしらえ ● ほうれん草…熱湯でサッとゆでる

① しらす干しとほうれん草はCであえる。

材 料		6人用		9人用	
はまちと大根の煮もの					
はまち50g骨抜		6	切	9	切
大根		360	g	540	g
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
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
みそいため					
とりもも肉		180	g	270	g
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
油					
B	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みそ	2	大さじ	3	大さじ
しらすのおひたし					
しらす干し		少々		少々	
ほうれん草(冷凍)		280	g	420	g
C	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	2	大さじ	3	大さじ

8月27日（木）B 牛肉の五目いため

おかかがらめ・いんげんのサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物メモ 酒・ごま油・みりん・マヨネーズ

- 下ごしらえ ● 牛肉…Aに漬ける
● 玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜…食べやすく切る

① 卵は溶きほぐしてBを加え、いり卵を作り取り出す。

② 牛肉・玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜をいため、中華だし・Cで調味し、①と合わせる。

- 下ごしらえ ● じゃがいも…ひとくち大に切り、ゆでる

① ごま油を熱し、花かつおをいためて、Dを加えてじゃがいもをからめる。

- 下ごしらえ ● マカロニ…熱湯で約11分ゆでる
● いんげん・ホールコーン…ゆでる

① マカロニ・いんげん・ホールコーンはEであえる。

材 料		6人用		9人用	
牛肉の五目いため					
牛バラ小間肉		220	g	330	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
玉ねぎ		2	個	3	個
にんじん		2/3	本	1	本
チンゲン菜(冷凍)		180	g	270	g
卵		2	個	3	個
B	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩	少々		少々	
油					
中華だし		少々		少々	
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
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
おかかがらめ					
じゃがいも		4	個	6	個
花かつお		2	p	3	p
ごま油					
D	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
いんげんのサラダ					
マカロニ		40	g	60	g
いんげん(冷凍)		80	g	120	g
ホールコーン(冷凍)		40	g	60	g
E	マヨネーズ	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	少々		少々	

8月28日（金）A 海鮮麻婆

シューマイ・しその葉のあえもの

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・赤みそ・片栗粉・ごま油

- 下ごしらえ ●豆腐…さいの目切りにし、水気をきる
●きくらげ…水で戻す
●絹さや…ゆでて斜め切り

- フライパンでむきえびをいためて取り出す。
- ひき肉をいため、①・中華だし・Aを加えて煮、豆腐・きくらげを加えていため合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつけて絹さやを散らす。
- シューマイは蒸気の上がった蒸し器で約8分蒸す。

- 下ごしらえ ●ちくわ・きゅうり…食べやすく切る
●青じその葉…せん切り

- ちくわ・きゅうり・青じその葉はごま・Bであえる。

材 料		6人用		9人用	
海鮮麻婆					
むきえび(冷凍)		140	g	210	g
豚ひき肉		140	g	210	g
豆腐		1	丁	1.5	丁
きくらげ		少々		少々	
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
油					
中華だし		少々		少々	
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	3	大さじ	4.5	大さじ
	赤みそ	3	大さじ	4.5	大さじ
	水	200	ml	300	ml
片栗粉					
シューマイ					
シューマイ(冷凍)		12	個	18	個
しその葉のあえもの					
ちくわ		2	本	3	本
きゅうり		2	本	3	本
青じその葉		2	枚	3	枚
すりごま		1	p	2	p
B	さとう	少々		少々	
	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	ごま油	少々		少々	

8月28日（金）B 豚丼

白菜煮・ワカメあえ

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・しいたけ…うす切り
●みつば…ザク切り

- 豚肉・玉ねぎ・しいたけをいためてAで煮、ごはんのにのせてみつばを散らす。

- 下ごしらえ ●野菜揚半…油抜きしてうす切り
●白菜…ザク切り
●にんじん…短冊切り

- 白菜・にんじんをいため、野菜揚半・Bを加えて煮る。

- 下ごしらえ ●キャベツ…ゆでてザク切り
●ワカメ…水で戻す

- キャベツとワカメはCであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚丼					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
玉ねぎ		2	個	3	個
しいたけ		4	枚	6	枚
みつば		少々		少々	
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	200	ml	300	ml
ごはん					
白菜煮					
野菜揚半		2	枚	3	枚
白菜		280	g	420	g
にんじん		2/3	本	1	本
油					
B	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	280	ml	420	ml
ワカメあえ					
キャベツ		180	g	270	g
カットワカメ		少々		少々	
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

8月29日（土）A さばの漬け焼き

かしわあえ・白豆

手順 ●▶●▶●

下ごしらえ ●ピーマン…食べやすく切る

- 魚・ピーマンは熱した焼き網で焼き、ピーマンには塩をふる。



下ごしらえ ●白菜…ザク切り

- とり肉・白菜はそれぞれ、熱湯でゆでてとり肉は食べやすくほぐす。
- ①を練り梅としょうゆであえる。

材 料	6人用		9人用	
さばの漬け焼き				
さばの生姜醤油漬け	6	切	9	切
50g骨抜				
ピーマン	2	個	3	個
塩				
かしわあえ				
とりむね肉	180	g	270	g
白菜	280	g	420	g
練り梅	2	p	3	p
しょうゆ	適宜		適宜	
白豆				
白豆	180	g	270	g

8月29日（土）B とり肉の野菜いため

みそだれ大根・だし浸し

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO みりん

下ごしらえ ●とり肉…ひとくち大に切る
●青菜…ゆでてザク切り
●にんじん…短冊切り
●じゃがいも…半月切りにし、固めにゆでる

- すべての材料をいためて、**A**で味付けする。

下ごしらえ ●大根…輪切り
●**B**を弱火にかけ練りみそを作る

- 大根はだし汁で柔らかくなるまで煮、練りみそをかけていただく。

下ごしらえ ●ブロッコリー…ゆでる

- ブロッコリーは**C**であえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉の野菜いため					
とりもも肉		360	g	540	g
青菜		適宜		適宜	
にんじん		2/3	本	1	本
じゃがいも		4	個	6	個
油					
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
みそだれ大根					
大根		360	g	540	g
だし汁		適宜		適宜	
B	みそ	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ
だし浸し					
ブロッコリー(冷凍)		280	g	420	g
C	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	1	大さじ	1.5	大さじ

8月30日（日）A ツナ玉丼 豚小間いため・たけのこの煮もの

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ● ツナ…油分をきる
● なんと・玉ねぎ…うす切り
● 絹さや…サッとゆでて斜め切り

- 鍋に①を煮立てツナ・なんと・玉ねぎを煮、溶き卵でとじる。
- どんぶりにごはんを盛り①をのせ、絹さやを散らす。

下ごしらえ ● にんじん(煮ものにも使用)…短冊切り

- フライパンで豚肉・いんげん・にんじんをいため、Bで調味する。

下ごしらえ ● 揚げボール…熱湯をかけて油抜きする
● たけのこ・にんじん…乱切りし下ゆで

- 揚げボール・たけのこ・にんじんはCで煮含める。

材 料		6人用		9人用	
ツナ玉丼					
ツナ缶		140	g	210	g
卵		6	個	9	個
なると		1/2	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
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
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
ごはん					
豚小間いため					
豚バラ小間肉		120	g	180	g
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
油					
B	さとう	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
	みそ	2	大さじ	3	大さじ
たけのこの煮もの					
揚げボール		6	個	9	個
たけのこ(水煮)		120	g	180	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	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml

8月30日（日）B チキンのパネソテー

えのきあえ・もずく酢

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 小麦粉・溶き卵
パン粉・ごま油

下ごしらえ ● とり肉…厚い部分に包丁を入れて広げる

- とり肉は塩・こしょうし、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけてフライパンで焼き、サラダ用菜を添える。

「パネソテー」とは肉・魚にパン粉をつけて油で焼く料理のことです。

下ごしらえ ● 焼き豚…短冊切り
● 水菜…ゆでてザク切り
● えのき茸…根元を切り、ほぐしてゆでる

- 焼き豚・水菜・えのき茸はAであえる。

材 料		6人用		9人用	
チキンのパネソテー					
とりむね肉80g		6	枚	9	枚
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉・溶き卵・パン粉		適宜		適宜	
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
えのきあえ					
焼き豚		80	g	120	g
水菜		適宜		適宜	
えのき茸		1	p	1.5	p
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ
もずく酢					
もずく酢		4	p	6	p