

8月31日（月）A ほっけの漬け焼き

塩だれいため・大根の煮もの

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ● 魚…Aに漬ける ● オクラ…ゆでる

① 魚はよく熱した焼き網で焼き、オクラを添える。

下ごしらえ ● にんじん(煮ものにも使用)…短冊切り
● 玉ねぎ…うす切り ● キャベツ・ねぎ…ザク切り

① フライパンで豚肉をいため、にんじん・玉ねぎ・キャベツ・ねぎも加えていため合わせ、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ● 大根・にんじん…食べやすく切る
● 生姜…せん切り

① 大根・にんじん・生姜はBで煮、むき枝豆も加えてサッと煮る。

材 料		6人用		9人用	
ほっけの漬け焼き					
ほっけ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
オクラ(冷凍)		80	g	120	g
塩だれいため					
豚バラ小間肉(塩だれ漬け)		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
玉ねぎ		1	個	2	個
キャベツ		180	g	270	g
ねぎ		1	本	2	本
油					
塩・こしょう		少々		少々	
大根の煮もの					
大根		360	g	540	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
生姜		少々		少々	
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
	だし汁	400	ml	600	ml
むき枝豆(冷凍)		40	g	60	g

8月31日（月）B 豚豆腐あん

焼き豚のあえもの・甘酢漬け

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO 酒・片栗粉・ごま油・酢

下ごしらえ ● 豆腐…水気をきり、食べやすく切る
● 玉ねぎ…うす切り

① 鍋で豚肉・玉ねぎ・いんげんをいため、豆腐・固形スープ・Aを加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、コーンを加えてひと煮する。

下ごしらえ ● 焼き豚…細切り
● もやし…ゆでる

① 焼き豚ともやしは、Bであえる。

下ごしらえ ● きゅうり…蛇腹切りにし、塩をふり、しばらくおく

① きゅうりは食べやすく切り、Cであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚豆腐あん					
豚バラ小間肉		260	g	390	g
豆腐		2	丁	3	丁
玉ねぎ		1	個	2	個
いんげん(冷凍)		80	g	120	g
油					
固形スープ		2	個	3	個
A	さとう	1/4	大さじ	1/3	大さじ
	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
	水	400	ml	600	ml
片栗粉					
ホールコーン(冷凍)		40	g	60	g
焼き豚のあえもの					
焼き豚		80	g	120	g
もやし		200	g	300	g
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	ごま油	2/3	大さじ	1	大さじ
甘酢漬け					
きゅうり		2	本	3	本
塩					
C	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ

9月1日（火）A かじきのステーキ

豚小間いため・チーズサラダ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
お買い物 MEMO 酒・みりん・バター・ごま油・マヨネーズ

- 下ごしらえ ● にんにく…うす切り
● 魚…にんにく・Aに漬ける
● 絹さや…サツとゆでる

- ① フライパンで魚を焼き、漬け汁を加えて焼きからめ、バターを加えて香り付けし、絹さやを添える。

下ごしらえ ● にら…ザク切り

- ① フライパンにごま油を熱し、豚肉・もやし・にらをいため、Bで調味する。

- 下ごしらえ ● シェルマカロニ…熱湯で約15分ゆでる
● じゃがいも…角切りにし、ゆでる
● ミックスベジタブル…ゆでる
● プロセスチーズ…角切り

- ① シェルマカロニ・じゃがいも・ミックスベジタブル・プロセスチーズはCであえる。

材 料		6人用		9人用	
かじきのステーキ					
かじき50g骨抜		6	切	9	切
にんにく		少々		少々	
A	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
油					
バター					
絹さや(冷凍)		80	g	120	g
豚小間いため					
豚バラ小間肉		140	g	210	g
もやし		200	g	300	g
にら		適宜		適宜	
ごま油					
B	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
チーズサラダ					
シェルマカロニ		80	g	120	g
じゃがいも		2	個	3	個
ミックスベジタブル(冷凍)		40	g	60	g
プロセスチーズ		2	個	3	個
C	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

9月1日（火）B とり肉のマヨいため

さつまいもの昆布煮・ブロッコリーサラダ

手順 ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶ ●▶●▶●▶
お買い物 MEMO 酒・みりん・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Aに漬ける
● 玉ねぎ…食べやすく切る
● 青じその葉…せん切り

- ① フライパンで玉ねぎをいため取り出す。
② 油を足してとり肉をいため、漬けだれ・①を加えていため合わせ、青じその葉を散らし、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ● にんじん…乱切り ● 刻み昆布…水で戻す

- ① さつまいも・にんじん・刻み昆布はBで煮含める。

下ごしらえ ● ブロッコリー・ホールコーン…ゆでる

- ① ブロッコリー・ホールコーンをお好みのドレッシングであえ、ミニトマトを添える。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のマヨいため					
とりもも肉		440	g	660	g
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	みそ	2	大さじ	3	大さじ
	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
玉ねぎ		1	個	2	個
油					
青じその葉		4	枚	6	枚
サラダ用菜		適宜		適宜	
さつまいもの昆布煮					
さつまいも(冷凍)		360	g	540	g
にんじん		2/3	本	1	本
刻み昆布		少々		少々	
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
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
ブロッコリーサラダ					
ブロッコリー(冷凍)		140	g	210	g
ホールコーン(冷凍)		40	g	60	g
ミニトマト		6	個	9	個
ドレッシング		適宜		適宜	

9月2日（水）A あじの甘酢あんかけ

ガーリックいため・もやしのサラダ

手順 ●●●●● お買い物 MEMO 片栗粉・酢・バター・マヨネーズ

下ごしらえ ● 魚…塩をふる ● 玉ねぎ…うす切り
● にんじん・ピーマン…細切り

- 1 魚の水気をふき取り、片栗粉をまぶして多めの油で焼く。
- 2 玉ねぎ・にんじんを(A)で煮、ピーマンを加えてサッと煮て片栗粉でとみをつけ、①にかける。

下ごしらえ ● ロースハム…短冊切り
● じゃがいも・にんにく…うす切り
● グリーンアスパラ…斜め切り

- 1 フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、香りがでたら、ロースハム・じゃがいも・グリーンアスパラをいため、(B)で調味する。

下ごしらえ ● 白菜…細切りにし、ゆでる ● もやし…ゆでる

- 1 白菜ともやしはマヨネーズであえて、すりごま・花かつおをふる。

材 料		6人用		9人用	
あじの甘酢あんかけ					
あじ50g骨抜		6	切	9	切
塩		少々		少々	
片栗粉					
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
ピーマン		2	個	2	個
A	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	酢	2	大さじ	3	大さじ
	水	200	ml	300	ml
片栗粉					
ガーリックいため					
ロースハム		2	枚	3	枚
じゃがいも		4	個	6	個
グリーンアスパラ(冷凍)		80	g	120	g
バター					
にんにく		少々		少々	
B	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
もやしのサラダ					
白菜		180	g	270	g
もやし		200	g	300	g
すりごま		2	p	3	p
花かつお		2	p	3	p
マヨネーズ		4	大さじ	6	大さじ

9月2日（水）B 豚肉の和風いため

里いものみそ煮・きゅうりの酢のもの

手順 ●●●●● お買い物 MEMO 酒・みりん・酢

下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切る
● しめじ…小房に分ける
● 玉ねぎ…くし型切り

- 1 フライパンで豚肉をいため、しめじ・玉ねぎも加えていため合わせ、(A)で調味する。

下ごしらえ ● にんじん…食べやすく切る
● 糸こんにゃく…下ゆでしザク切り
● ねぎ…小口切り

- 1 里いも・にんじん・糸こんにゃくはBで煮、具材がやわらかくなったら強火でとろみがつくまで煮つめ、ねぎを散らす。

下ごしらえ ● きゅうり…うす切り ● ちくわ…小口切り

- 1 きゅうり・ちくわは、すりごま・(C)であえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉の和風いため					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
しめじ		1	p	1.5	p
玉ねぎ		1	個	2	個
油					
A	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
里いものみそ煮					
里いも(冷凍)		280	g	420	g
にんじん		2/3	本	1	本
糸こんにゃく		200	g	300	g
ねぎ		1	本	2	本
B	さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	3	大さじ	4.5	大さじ
	みそ	4	大さじ	6	大さじ
	だし汁	320	ml	480	ml
きゅうりの酢のもの					
きゅうり		1	本	2	本
ちくわ		2	本	3	本
すりごま		1	p	2	p
C	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	2	大さじ	3	大さじ

9月3日（木）A えびフライとコロッケ

巾着煮・きゅうりの風味漬け

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO 酒・みりん

- ① えびフライ・コロッケは中温（約170～180℃）の油で揚げ、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ●揚げボール…熱湯をかけて油抜き
●にんじん…乱切り
●干しいたけ…水で戻してそぎ切り
●絹さや…サッとゆでて斜め切り

- ① 五目巾着・揚げボール・にんじん・干しいたけはAで煮含め、絹さやを添える。

材 料		6人用		9人用	
えびフライとコロッケ					
えびフライ(冷凍)		6	本	9	本
かぼちゃコロッケ(冷凍)		6	個	9	個
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
巾着煮					
五目巾着(冷凍)		6	個	9	個
揚げボール		6	個	9	個
にんじん		2/3	本	1	本
干しいたけ		4	枚	6	枚
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	1	大さじ	1.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
絹さや(冷凍)		20	g	30	g
きゅうりの風味漬け					
きゅうりの風味漬け		140	g	210	g

9月3日（木）B 牛 丼

生揚げのあんかけ・きのこおろし

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO 酒・みりん・片栗粉

下ごしらえ ●しらたき…下ゆでし、ザク切り
●玉ねぎ…うす切り
●絹さや…軽くゆでて、斜め切り

- ① 牛肉・しらたき・玉ねぎはAで煮含め、ごはんに盛り、絹さやを散らす。

下ごしらえ ●かにかまぼこ…半分に切り、ほぐす
●生揚げ…熱湯をかけて油抜きし、食べやすく切る
●ねぎ…小口切り

- ① 鍋にBを煮立て、かにかまぼこを煮、生揚げも加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ねぎを散らす。

下ごしらえ ●しめじ…小房に分ける ●えのき茸…ザク切り
●大根…すりおろす

- ① フライパンでしめじとえのき茸をいため、器に盛り付ける。
② 大根おろし・Cを合わせて①にかける。

材 料		6人用		9人用	
牛丼					
牛バラ小間肉		260	g	390	g
しらたき		200	g	300	g
玉ねぎ		2	個	3	個
A	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	しょうゆ	3	大さじ	4.5	大さじ
	酒	4	大さじ	6	大さじ
	だし汁	280	ml	420	ml
絹さや(冷凍)		20	g	30	g
ごはん					
生揚げのあんかけ					
かにかまぼこ		2	本	3	本
生揚げ		2	枚	3	枚
B	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
片栗粉					
ねぎ		1	本	2	本
きのこおろし					
しめじ		1	p	1.5	p
えのき茸		1	p	1.5	p
油					
大根		180	g	270	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

9月4日（金）A たらの粕漬け焼き

和風いため・甘酢大根

手順 ●▶●▶● お買い物メモ 酒・ごま油・酢

下ごしらえ ● さつまいも…食べやすく切る

① 魚・さつまいもはよく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ● 豚肉…**A**で下味をつける
● にんじん(甘酢大根にも使用)…短冊切り
● キャベツ…ザク切り

① ごま油で豚肉・野菜をいため、鍋肌からしょうゆを加えて味付けする。

下ごしらえ ● 大根…いちよう切りにし塩もみする
● にんじん…いちよう切りにし、ゆでる

① 大根・にんじんは**B**に漬ける。

材 料		6人用		9人用	
たらの粕漬け焼き					
たらの粕漬け50g骨抜		6	切	9	切
さつまいも(冷凍)		140	g	210	g
和風いため					
豚バラ小間肉		140	g	210	g
A	酒	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
にんじん		1/2	本	2/3	本
キャベツ		180	g	270	g
もやし		200	g	300	g
ごま油					
しょうゆ		適宜		適宜	
甘酢大根					
大根		180	g	270	g
塩					
にんじん		1/2	本	2/3	本
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	

9月4日（金）B とり肉とがんもの煮もの

香味あえ・佃煮風

手順 ●▶●▶● お買い物メモ みりん・酢

下ごしらえ ● とり肉…ひとくち大に切る
● がんもどき…油抜きして
食べやすく切る
● 大根・にんじん(佃煮風にも使用)
…乱切りにして下ゆで
● いんげん…ゆでる

① とり肉・大根・にんじんはいためてがんもどき・**A**を加えて煮含め、いんげんを散らす。

下ごしらえ ● きくらげ…戻してせん切りにし、
ゆでる
● きゅうり…小口切り

① きゅうりときくらげは**B**であえる。

下ごしらえ ● ピーマン・にんじん…細切り

① ピーマン・にんじんはいためて**C**でいり煮にする。

材 料		6人用		9人用	
とり肉とがんもの煮もの					
とりもも肉		280	g	420	g
がんもどき		6	個	9	個
大根		280	g	420	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
油					
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	320	ml	480	ml
香味あえ					
きゅうり		2	本	3	本
きくらげ		少々		少々	
B	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	1	大さじ	1.5	大さじ
佃煮風					
ピーマン		4	個	6	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
油					
C	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	60	ml	90	ml

9月5日（土）A はまちのごま焼き

玉子とじ・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…ごま・Aに漬ける

- フライパンで魚を焼き、漬け汁も加えてからめ焼く。

下ごしらえ ● 高野豆腐…ぬるま湯で戻して押し洗いし、
食べやすく切る

- にんじん・玉ねぎ…うす切り
- 絹さや…ザク切り

- 高野豆腐・にんじん・玉ねぎをBで煮、溶き卵でとじ、絹さやを加えてサツと煮る。

下ごしらえ ● 野菜揚半…熱湯をかけて油抜きし、短冊切り
● キャベツ…ザク切りにし、ゆでる

- 野菜揚半・キャベツはポン酢しょうゆであえる。

材 料		6人用		9人用	
はまちのごま焼き					
はまち50g骨抜		6	切	9	切
すりごま		2	p	3	p
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	1	大さじ	1.5	大さじ
油					
玉子とじ					
卵		4	個	6	個
高野豆腐		80	g	120	g
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
B	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	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	100	ml	150	ml
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
ポン酢あえ					
野菜揚半		2	枚	3	枚
キャベツ		180	g	270	g
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	

9月5日（土）B 豚肉の華風ソテー

スープ煮・おひたし

手順



下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る
● キャベツ…ゆでてザク切り

- フライパンで豚肉をいため、中華だし・Aで味付けし、キャベツを添える。

下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り
● 玉ねぎ・にんじん
(おひたしにも使用)…うす切り
● にら…ザク切り

- 固形スープとBを煮立ててベーコン・玉ねぎ・にんじんを煮、にらを加えてサツと煮る。

下ごしらえ ● 青菜…ゆでてザク切り
● にんじん…せん切りにしてゆでる

- 青菜とにんじんをCであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉の華風ソテー					
豚バラうす切り肉		360	g	540	g
油					
中華だし		少々		少々	
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
キャベツ		180	g	270	g
スープ煮					
ベーコン		2	枚	3	枚
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
にら		適宜		適宜	
固形スープ		1	個	2	個
B	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
	水	200	ml	300	ml
おひたし					
青菜		適宜		適宜	
にんじん		1/2	本	2/3	本
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

9月6日（日）A 温玉ぶっかけそば

なすとピーマンの味噌いため

手順



お買い物
MEMO

刻みのり・酒

下ごしらえ

- ゆでそば…冷水にさらし、水気をきる
- ツナ…油分をきる
- オクラ…ゆでて斜め切り
- 青じその葉…せん切り

- ① 器にそばを盛ってツナ・オクラをのせ、青じその葉・花かつおを散らし、めんつゆをかけてお好みで刻みのりを散らす。鍋でお湯を沸かして火をとめ卵を入れたら20分程おいて温泉卵を作り、そばにのせる。

下ごしらえ

- なす…乱切りにし、水にさらす
- ピーマン…乱切り

- ① フライパンで豚肉・なす・ピーマンをいため合わせ、Aで調味し、すりごまを混ぜる。

材 料		6人用		9人用	
温玉ぶっかけそば					
ゆでそば		6	玉	9	玉
めんつゆ		6	p	9	p
卵		6	個	9	個
ツナ缶		80	g	120	g
オクラ(冷凍)		80	g	120	g
青じその葉		4	枚	6	枚
刻みのり		少々		少々	
花かつお		2	p	3	p
なすとピーマンの味噌いため					
豚バラ小間肉		120	g	180	g
なす		4	本	6	本
ピーマン		4	個	6	個
油					
A	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	酒	3	大さじ	4.5	大さじ
	みそ	3	大さじ	4.5	大さじ
すりごま		1	p	2	p

9月6日（日）B とり肉の漬け焼き

煮豆腐・野菜揚半

手順



お買い物
MEMO

酒・みりん

下ごしらえ

- とり肉…Aに漬ける
- キャベツ…ザク切り
- にんじん…短冊切り

- ① キャベツ・にんじん・ブロッコリーはゆでてサツといため、塩・こしょうする。
- ② とり肉はよく熱した焼き網で焼き、①を添える。

下ごしらえ

- 豆腐…やっこに切る
- まいたけ…根元を切ってほぐす
- 白菜…ザク切り

- ① すべての材料をBで煮る。

下ごしらえ

- 野菜揚半…食べやすく切る

- ① 野菜揚半は油をひかずにフライパンで焼く。

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
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
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
ブロッコリー（冷凍）		120	g	180	g
油					
塩・こしょう		少々		少々	
煮豆腐					
豆腐		1	丁	1.5	丁
まいたけ		1	p	1.5	p
白菜		180	g	270	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	280	ml	420	ml
野菜揚半					
野菜揚半		6	枚	9	枚