

9月7日（月）A さばのみそ煮

里いもの煮もの・梅あえ

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO 酒

下ごしらえ ● 白ねぎ…ブツ切り
● 生姜…うす切り

- ① 鍋に①を煮立て、魚・生姜を並べ入れて落とし蓋をして煮、魚に火が通ったら白ねぎ・みそを加えて煮る。

下ごしらえ ● 豚肉…食べやすく切る
● 絹さや…ゆでる

- ① 鍋に②を煮立て、豚肉・里いものを煮、絹さやを添える。

下ごしらえ ● れんこん…ゆでる
● 青じその葉…せん切り

- ① れんこん・青じその葉は練り梅・③であえ、花かつおを散らす。

材 料		6人用		9人用	
さばのみそ煮					
さば50g骨抜		6	切	9	切
白ねぎ		1	本	1.5	本
生姜		少々		少々	
A	さとう	3	大さじ	4.5	大さじ
	酒	3	大さじ	4.5	大さじ
	水	300	ml	450	ml
みそ		2	大さじ	3	大さじ
里いもの煮もの					
豚バラうす切り肉		120	g	180	g
里いも(冷凍)		140	g	210	g
B	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	3	大さじ	4.5	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
絹さや(冷凍)		20	g	30	g
梅あえ					
スライスれんこん(水煮)		140	g	210	g
青じその葉		2	枚	3	枚
練り梅		1	p	2	p
C	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
花かつお		2	p	3	p

9月7日（月）B 豚肉とまいたけいため

かぼちゃの煮もの・キャベツのレモンあえ

手順 ●▶●▶●

お買い物
MEMO ごま油・酒・みりん

下ごしらえ ● 豚肉…ひとくち大に切る
● 玉ねぎ…細めのくし型切り
● にんじん…短冊切り
● まいたけ…小房にほぐす

- ① フライパンにごま油を熱し、豚肉・玉ねぎ・にんじん・まいたけをいため、中華だし・①で味付けし、絹さやも加えて軽くいためる。

下ごしらえ ● かぼちゃ…ひとくち大に切る

- ① かぼちゃは②で煮含める。

下ごしらえ ● キャベツ…ザク切りし、ゆでる
● レモン…うすいいちょう切り

- ① キャベツ・レモンをしょうゆであえる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉とまいたけいため					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
まいたけ		1	p	1.5	p
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
ごま油					
中華だし		少々		少々	
A	さとう	2/3	大さじ	1	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
かぼちゃの煮もの					
かぼちゃ(冷凍)		360	g	540	g
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
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
キャベツのレモンあえ					
キャベツ		180	g	270	g
レモン		適宜		適宜	
しょうゆ		少々		少々	

9月8日（火）A ぶりの照り煮

肉みそがけ・甘酢あえ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん・ごま油・赤みそ・酢

下ごしらえ ● 生姜(甘酢あえにも使用)…うす切り

- 鍋に生姜・Aを煮立て魚を並べ、落とし蓋をして煮る。

下ごしらえ ● じゃがいも…食べやすい大きさに切り、ゆでる
● ねぎ…小口切り

- ごま油を熱したフライパンでひき肉をいため、Bで調味する。
- じゃがいもに①をかけて、ねぎを散らす。

下ごしらえ ● キャベツ…ザク切りにし、ゆでる
● にんじん…細切りにし、ゆでる
● 生姜…せん切り

- キャベツ・にんじん・生姜をCであえる。

材 料		6人用		9人用	
ぶりの照り煮					
ぶり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	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	200	ml	300	ml
肉みそがけ					
豚ひき肉		140	g	210	g
ごま油					
B	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
	赤みそ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
じゃがいも		4	個	6	個
ねぎ		1	本	2	本
甘酢あえ					
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
生姜		少々		少々	
C	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	酢	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	

9月8日（火）B とり肉のごま風味

高野豆腐の煮もの・青菜のあえもの

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒

- とり肉はフライパン(弱火)でじっくり焼き、食べやすく切ってサラダ用菜を添える。

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
● 干しいたけ…水で戻す ● にんじん…輪切り
● 絹さや…サッとゆでて、斜め切り

- 高野豆腐・干しいたけ・にんじんはAで煮含め、絹さやを添える。

下ごしらえ ● 青菜…ゆでて、ザク切り

- 青菜は花かつお・しょうゆであえる。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のごま風味					
とりもも肉		6	枚	9	枚
(ごまだれ漬け80g)					
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
高野豆腐の煮もの					
高野豆腐		40	g	60	g
干しいたけ		4	枚	6	枚
にんじん		2/3	本	1	本
A	さとう	1.5	大さじ	2.5	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
	塩	少々		少々	
	だし汁	400	ml	600	ml
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
青菜のあえもの					
青菜		適宜		適宜	
花かつお		2	p	3	p
しょうゆ		適宜		適宜	

9月9日（水）A えび玉あん

煮やっこ・シューマイ

手順



お買い物
MEMO

酒・片栗粉・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ

- 卵…溶きほぐしてAを加える
- 玉ねぎ・ピーマン・しいたけ…うす切り
- 貝割れ大根…根元を切り、ザク切り

- ① フライパンで玉ねぎ・ピーマン・しいたけ・むきえびをいため、塩・こしょうをする。
- ② 卵に①を入れて混ぜ、フライパンで大きくいり卵にし、器に盛って貝割れ大根を添える。
- ③ 鍋にBと固形スープを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、②にかける。

下ごしらえ

- 豆腐・白菜・にんじん…食べやすく切る

- ① 鍋にだし汁を煮立て、豆腐・白菜・にんじんを煮て、ポン酢しょうゆをかけていただく。
- ② シューマイは蒸気の上上がった蒸し器で、約10分蒸す。
- ③ ①にサラダ用菜を添える。

材 料		6人用		9人用	
えび玉あん					
卵		4	個	6	個
A	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩	少々		少々	
むきえび		220	g	330	g
玉ねぎ		1	個	2	個
ピーマン		2	個	3	個
しいたけ		2	枚	3	枚
油					
塩・こしょう					
貝割れ大根		1	p	2	p
固形スープ		1	個	2	個
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
	水	140	ml	210	ml
片栗粉					
煮やっこ					
豆腐		1	丁	1.5	丁
白菜		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
だし汁		適宜		適宜	
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	
シューマイ					
シューマイ(冷凍)		18	個	27	個
サラダ用菜		適宜		適宜	

9月9日（水）B チーズハンバーグ

パンプキンシチュー

手順



お買い物
MEMO

バター

下ごしらえ

- チーズ…人数分に切る
- キャベツ…せん切り

- ① カントリーポテトは中温（約170℃）の油で揚げて（または、オーブントースターで焼く）塩をふる。
- ② ハンバーグは電子レンジで温め、チーズをのせてオーブントースターで焼き、キャベツ・①を添える。

下ごしらえ

- ベーコン…短冊切り
- かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん…乱切り

- ① 鍋にバターを熱し、ベーコン・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじんをいため、水を加えて煮込む。火を止めてクリームシチューの素を加えて溶かし、再び火にかけてとろみが出るまで煮る。

材 料	6人用		9人用	
チーズハンバーグ				
ハンバーグ(冷凍)	6	個	9	個
スライスチーズ	2	枚	3	枚
カントリーポテト(冷凍)	260	g	390	g
油				
塩	少々		少々	
キャベツ	180	g	270	g
パンプキンシチュー				
ベーコン	2	枚	3	枚
かぼちゃ(冷凍)	220	g	330	g
玉ねぎ	1	個	2	個
にんじん	2/3	本	1	本
バター				
水	1000	ml	1500	ml
クリームシチューの素	120	g	180	g

9月10日（木）A かじきの生姜焼き

かぼちゃサラダ・ワンタン

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 小麦粉・酒・みりん・マヨネーズ

- 下ごしらえ ● 魚…小麦粉をまぶす
● 生姜…すりおろす
● にんじん…短冊切りにし、ゆでる
● 絹さや…ザク切りにし、サッとゆでる

- フライパンで多めの油を熱し、魚を焼いて取り出す。
- 生姜とAを煮立て①をからめ焼く。
- にんじん・絹さやを②に添える。

- 下ごしらえ ● マカロニ…熱湯で約11分ゆでる
● かぼちゃ…角切りにし、ゆでる
● 玉ねぎ…うす切りにし、サッとゆでる
● いんげん…ザク切りにし、ゆでる

- マカロニ・かぼちゃ・玉ねぎ・いんげんをBであえる。

- 下ごしらえ ● ねぎ…小口切り

- 鍋に固形スープと水を煮立て、ワンタンを加えてひと煮し、塩・こしょうで調味してねぎを散らす。

材 料		6人用		9人用	
かじきの生姜焼き					
かじき50g骨抜		6	切	9	切
小麦粉					
油					
生姜		少々		少々	
A	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	1	大さじ	1.5	大さじ
にんじん		2/3	本	1	本
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
かぼちゃサラダ					
マカロニ		80	g	120	g
かぼちゃ(冷凍)		220	g	330	g
玉ねぎ		1	個	2	個
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
B	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ワンタン					
ワンタン(冷凍)		12	個	18	個
固形スープ		1	個	2	個
水		900	ml	1350	ml
塩・こしょう		少々		少々	
ねぎ		1	本	2	本

9月10日（木）B 肉じゃが

ワカメあえ・まいたけのソテー

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO みりん・ごま油

- 下ごしらえ ● 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん…ひとくち大に切る
● こんにゃく…ザク切りにし下ゆで

- すべての材料をAで煮る。

- 下ごしらえ ● 大根…せん切り
● ワカメ…水で戻す

- 大根・ワカメはBであえる。
(大根はお好みでサッとゆでる)

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

- フライパンで野菜揚半・まいたけ・キャベツをいためて塩・こしょうする。

材 料		6人用		9人用	
肉じゃが					
豚バラうす切り肉		260	g	390	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
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
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	280	ml	420	ml
ワカメあえ					
大根		180	g	270	g
カットワカメ		少々		少々	
B	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
まいたけのソテー					
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	

9月11日（金）A さわらのだし煮

生揚げソテー・春雨あえ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・バター・みりん・酢・ごま油

下ごしらえ ● 魚…皮に切れ目をいれる
● 生姜…うす切り

① ①を煮立て魚・生姜を煮る。

下ごしらえ ● 生揚げ…熱湯をかけて油抜きし、食べやすく切る
● たけのこ…うす切りにし下ゆで
● にんじん(春雨あえにも使用)…短冊切り

① フライパンにバターを熱し、全てをいため②で調味する。

下ごしらえ ● 春雨…熱湯でゆでてザク切り
● きゅうり・にんじん…せん切り

① 春雨・きゅうり・にんじんを③であえる。
(にんじんはお好みでサッとゆでる)

材 料		6人用		9人用	
さわらのだし煮					
さわら50g骨抜		6	切	9	切
生姜		少々		少々	
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
	だし汁	300	ml	450	ml
生揚げソテー					
生揚げ		4	枚	6	枚
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
たけのこ(水煮)		120	g	180	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
バター					
B	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
春雨あえ					
春雨		40	g	60	g
きゅうり		1	本	2	本
にんじん		1/2	本	2/3	本
C	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
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ

9月11日（金）B とり肉のポン酢焼き

あさりの香り蒸し・おひたし

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・ポン酢しょうゆ・ごま油

下ごしらえ ● 水菜…ザク切り
● にんじん…せん切り

① フライパンでとり肉を焼き、①をからめる。
② 食べやすく切り、水菜・にんじんを添える。
(野菜はお好みでサッとゆでる)

下ごしらえ ● にんにく…すりおろす

① フライパンにあさり・ブロッコリー・にんにく・②を入れ、蓋をして蒸し煮にする。

下ごしらえ ● 青菜…ゆでてザク切り
● えのき茸…ザク切りにし、ゆでる

① 青菜・えのき茸は器に盛り、③をかける。

材 料		6人用		9人用	
とり肉のポン酢焼き					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
油					
A	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	ポン酢しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
水菜		適宜		適宜	
にんじん		2/3	本	1	本
あさりの香り蒸し					
あさりむき身		120	g	180	g
ブロッコリー(冷凍)		140	g	210	g
にんにく		少々		少々	
B	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
	ごま油	1/2	大さじ	2/3	大さじ
おひたし					
青菜		適宜		適宜	
えのき茸		1	p	1.5	p
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12日（土）A 揚げなすの冷やしきしめん

豆腐サラダ・とうがん煮

手順 ●▶●▶●▶ お買い物 MEMO みりん・酒
ドレッシング

- 下ごしらえ ● ①を煮たてで冷やしておく
● なす…乱切りにし素揚げ
● 大根…すりおろす
● 青じその葉…せん切り

- きしめんはサッとゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ①に具をのせて①をかける。

- 下ごしらえ ● 豆腐…食べやすく切る
● 水菜…ザク切りにしサッとゆでる

- 豆腐・水菜・ミニトマトを盛り合わせ、好みのドレッシングをかける。

- 下ごしらえ ● とうがん…食べやすく切る

- 鍋にひき肉・酒を入れて火にかけ、そばろ状に炒り煮にし、とうがん・②も加えて煮る。

材 料		6人用		9人用	
揚げなすの冷やしきしめん					
ゆできしめん		6	玉	9	玉
なす		2	本	3	本
油					
大根		360	g	540	g
青じその葉		4	枚	6	枚
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	6	大さじ	9	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	900	ml	1350	ml
豆腐サラダ					
豆腐		1	丁	1.5	丁
水菜		適宜		適宜	
ミニトマト		6	個	9	個
ドレッシング		適宜		適宜	
とうがん煮					
とりひき肉		120	g	180	g
酒					
とうがん(冷凍)		360	g	540	g
B	塩	少々		少々	
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	320	ml	480	ml

9月12日（土）B 豚肉の中華だれ丼

ひじきの煮もの・キャベツのナムル

手順 ●▶●▶●▶ お買い物 MEMO 酢・ごま油

- 下ごしらえ ● 玉ねぎ・にんじん(ナムルにも使用)…細切り
● きくらげ…水で戻して細切り
● 絹さや…サッとゆでる

- フライパンで豚肉・玉ねぎ・にんじんをいため、絹さや・きくらげも加えて軽くいため、ごはんのにのせる。

- 下ごしらえ ● ひじき…水で戻す ● ちくわ…小口切り
● 糸こんにゃく…下ゆでしザク切り

- 鍋でひじき・ちくわ・糸こんにゃくをいため、Aを加えて煮る。

- 下ごしらえ ● キャベツ…ザク切りにして塩でもみ、水気をしぼる
● にんじん…せん切りにし水にさらす
● みつば…熱湯でサッとゆでてザク切り

- キャベツ・にんじん・みつばを②であえ、ごまをふる。

材 料		6人用		9人用	
豚肉の中華だれ丼					
豚バラ小間肉(中華だれ漬け)		360	g	540	g
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
きくらげ		少々		少々	
油					
ごはん					
ひじきの煮もの					
ひじき		少々		少々	
ちくわ		2	本	3	本
糸こんにゃく		200	g	300	g
油					
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
	だし汁	160	ml	240	ml
キャベツのナムル					
キャベツ		280	g	420	g
塩		少々		少々	
にんじん		1/2	本	2/3	本
みつば		少々		少々	
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	ごま油	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩	少々		少々	
すりごま		2	p	3	p

9月13日（日）A あじの塩焼き

玉子とじ・ツナマヨ

手順 ●▶●▶● お買い物 MEMO 酒・みりん・マヨネーズ

① 魚は塩をふり、よく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ ● 野菜揚半…熱湯をかけて油抜きし、
食べやすく切る
● 玉ねぎ…うす切り

① 鍋にAを煮立て、野菜揚半・玉ねぎを煮、溶き卵を流し入れ、絹さやを加えて蓋をし、蒸らす。

下ごしらえ ● ツナ…油分をきる
● キャベツ・にんじん…食べやすく切りゆでる
● ホールコーン…ゆでる

① ツナ・キャベツ・にんじん・ホールコーンをBであえる。

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	
玉子とじ					
卵		4	個	6	個
野菜揚半		2	枚	3	枚
玉ねぎ		1	個	2	個
A	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
	酒	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	200	ml	300	ml
絹さや(冷凍)		40	g	60	g
ツナマヨ					
ツナ缶		80	g	120	g
キャベツ		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
ホールコーン(冷凍)		80	g	120	g
B	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

9月13日（日）B チキンのトマトソース煮

アスパラソテー・春雨サラダ

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

下ごしらえ ● とり肉…ひとくち大に切り、塩・こしょうをし、
小麦粉をまぶす
● 玉ねぎ…うす切り

① とり肉はフライパンでいため、取り出す。
② 玉ねぎ・いんげんは固形スープ・Aで煮、①も戻し入れて煮る。

下ごしらえ ● ベーコン…短冊切り
● グリーンアスパラ…ザク切り
● しめじ…小房に分ける

① フライパンにバターを熱しベーコン・グリーンアスパラ・しめじをいため、しょうゆをまわし入れて調味する。

下ごしらえ ● 春雨…ゆでてザク切り ● きくらげ…水で戻す
● かにかまぼこ…半分に切り、ほぐす
● きゅうり・にんじん…せん切り

① 春雨・かにかまぼこ・きゅうり・にんじん・きくらげはお好みのドレッシングであえる。
(にんじんはお好みでサッとゆでる)

材 料		6人用		9人用	
チキンのトマトソース煮					
とりもも肉		360	g	540	g
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
いんげん(冷凍)		80	g	120	g
固形スープ		1	個	2	個
A	さとう	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	ケチャップ	2	大さじ	3	大さじ
	水	200	ml	300	ml
アスパラソテー					
ベーコン		2	枚	3	枚
グリーンアスパラ(冷凍)		120	g	180	g
しめじ		1	p	1.5	p
バター					
しょうゆ		2/3	大さじ	1	大さじ
春雨サラダ					
春雨		40	g	60	g
かにかまぼこ		2	本	3	本
きゅうり		1	本	2	本
にんじん		2/3	本	1	本
きくらげ		少々		少々	
ドレッシング		適宜		適宜	