11月23日（月）A　さばの塩焼き

たけのこ煮・ポン酢あえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO　みりん　ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ●魚…塩をふってしばらくおく

❶ 魚はよく熱した焼き網で焼き、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ●豚肉…ひとくち大に切る
●たけのこ…乱切りし下ゆで
●にんじん…乱切り
●いんげん…ゆでてザク切り

❶ 豚肉・たけのこ・にんじんをAで煮含め、いんげんを散らす。

ヘルシーポイント！
たけのこ
カリウムを豊富に含み、塩分を体外へ排出するので高血圧に効果があります。

下ごしらえ ●青菜…ゆでてザク切り

❶ 青菜はポン酢しょうゆであえる。

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	
サラダ用菜		適宜		適宜	
たけのこ煮					
豚バラうす切り肉		80	g	120	g
たけのこ(水煮)		140	g	210	g
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん(冷凍)		40	g	60	g
A	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	400	ml	600	ml
ポン酢あえ					
青菜		適宜		適宜	
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	

11月23日（月）B　チキンソテー

ごま風味・かぼちゃの煮もの

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO　バター・みりん

下ごしらえ ●とり肉…塩・こしょうする
●しめじ…根元を切りほぐす
●玉ねぎ…うす切り
●にんじん…せん切り

❶ とり肉はフライパンで焼き、食べやすく切る。
❷ しめじ・玉ねぎ・にんじんはいためてⒶで味付けし、①に添える。

下ごしらえ ●もやし…ゆでる
●にら…ゆでてザク切り

❶ もやし・にらはごま・Ⓑであえる。

下ごしらえ ●かぼちゃ…ひとくち大に切る
●ベーコン…短冊切り

❶ かぼちゃ・ベーコンはⒸで煮含め、枝豆を加えてひと煮する。

材料		6人用		9人用	
チキンソテー					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
塩・こしょう		少々		少々	
バター					
しめじ		1	p	1.5	p
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
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
ごま風味					
もやし		200	g	300	g
にら		適宜		適宜	
すりごま		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
かぼちゃの煮もの					
かぼちゃ(冷凍)		220	g	330	g
ベーコン		2	枚	3	枚
むき枝豆(冷凍)		40	g	60	g
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	320	ml	480	ml

11月24日（火）A　ホキのベーコンソース

肉野菜いため・わかめあえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO　酒・ごま油

下ごしらえ
- ●ベーコン…短冊切り
- ●まいたけ…根元を切ってほぐす
- ●みつば…ザク切り

❶ 魚はⒶをかけて蒸気の上がった蒸し器で蒸す。(約10分)
❷ ベーコン・まいたけはいためてしょうゆを加え、①にかけてみつばを散らす。

下ごしらえ
- ●豚肉…ひとくち大に切る
- ●玉ねぎ…くし型切り
- ●アスパラ…斜め切り
- ●にんじん(わかめあえにも使用)…短冊切り

❶ すべての材料をフライパンでいため、Ⓑで味付けする。

下ごしらえ
- ●大根・にんじん…せん切りにしてゆでる
- ●ワカメ…水でもどす

❶ 大根・にんじん・ワカメはⒸであえる。

材　料		6人用		9人用	
ホキのベーコンソース					
ホキ50g骨抜		6	切	9	切
A	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ベーコン		2	枚	3	枚
まいたけ		1	p	1.5	p
みつば		少々		少々	
油					
しょうゆ		適宜		適宜	
肉野菜いため					
豚バラうす切り肉		80	g	120	g
玉ねぎ		1	個	2	個
グリーンアスパラ(冷凍)		80	g	120	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
ホールコーン(冷凍)		40	g	60	g
油					
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩	少々		少々	
わかめあえ					
大根		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
カットワカメ		少々		少々	
C	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
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ

11月24日（火）B　豚肉の香り焼き　うすくず煮・ごまあえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO　小麦粉・バター・酒・みりん・片栗粉

下ごしらえ
- ●豚肉…食べやすく切って塩・こしょうし小麦粉をまぶす

❶ フライパンで豚肉を焼き、Ⓐを加えて香りをつけ、サラダ用菜とミニトマトを添える。

下ごしらえ
- ●油揚げ…油抜きし、短冊切り
- ●白菜…ザク切り　●生姜…せん切り
- ●にんじん(ごまあえにも使用)…短冊切り

❶ 油揚げ・白菜・にんじん・生姜をⒷで煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

下ごしらえ
- ●グリーンアスパラ…根元を切りゆでて、食べやすく切る
- ●しめじ…根元を切りほぐしゆでる
- ●にんじん…せん切りしゆでる

❶ グリーンアスパラ・しめじ・にんじんをすりごまとⒸであえる。

材　料		6人用		9人用	
豚肉の香り焼き					
豚バラうす切り肉		400	g	600	g
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
油					
A	バター	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
サラダ用菜		適宜		適宜	
ミニトマト		6	個	9	個
うすくず煮					
油揚げ		1	枚	1.5	枚
白菜		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
生姜		少々		少々	
B	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	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
片栗粉					
ごまあえ					
グリーンアスパラ(冷凍)		80	g	120	g
しめじ		1	p	1.5	p
にんじん		1/2	本	2/3	本
すりごま		2	p	3	p
C	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ

11月25日（水）A　いなだの照り焼き

三色あえ・香味いため

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん・ごま油

下ごしらえ ●魚…塩をふってしばらくおく
●白ねぎ…ぶつ切り

❶ 魚は水気を取って白ねぎと共にフライパンで焼き、Ⓐを加えて煮からめる。

下ごしらえ ●ワカメ…水で戻す
●もやし…ゆでる
●にんじん…せん切りにしてゆでる

❶ ワカメ・もやし・にんじんはⒷであえる。

下ごしらえ ●かにかまぼこ…ほぐす
●キャベツ・チンゲン菜…ザク切り
●しいたけ…うす切り

❶ すべての材料をごま油でいため、Ⓒで味付けする。

材　料		6人用		9人用	
いなだの照り焼き					
いなだ50g骨抜		6	切	9	切
塩					
白ねぎ		2/3	本	1	本
油					
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
	水	1	大さじ	1.5	大さじ
三色あえ					
カットワカメ		少々		少々	
もやし		200	g	300	g
にんじん		2/3	本	1	本
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
香味いため					
かにかまぼこ		2	本	3	本
キャベツ		180	g	270	g
チンゲン菜（冷凍）		180	g	270	g
しいたけ		4	枚	6	枚
ごま油					
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

11月25日（水）B　牛肉のスタミナいため

卵のあんかけ・大根サラダ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酢・片栗粉・ドレッシング

下ごしらえ ●玉ねぎ…うす切り

❶ フライパンで牛肉を漬け汁ごと焼き、玉ねぎを加えていため合わせ、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ●にんじん（サラダにも使用）…短冊切り
●白ねぎ…粗いみじん切り

❶ たけのこは短冊切りにして下ゆでし、にんじん・白ねぎといため、塩・こしょうし粗熱をとる。

❷ 卵は溶きほぐし、①と合わせ、多めの油でふんわりいため、器に盛る。

❸ 鍋に固形スープ・Ⓐ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 ●大根・きゅうり・にんじん…せん切り

❶ 大根・にんじんはサッとゆでて、きゅうりとお好みのドレッシングであえる。

材　料		6人用		9人用	
牛肉のスタミナいため					
牛バラ小間肉		280	g	420	g
（スタミナだれ漬け）					
玉ねぎ		1	個	2	個
油					
サラダ用菜		適宜		適宜	
卵のあんかけ					
卵		4	個	6	個
たけのこ（水煮）		80	g	120	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
白ねぎ		2/3	本	1	本
油					
塩・こしょう		少々		少々	
固形スープ		1	個	2	個
A	さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	しょうゆ	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	200	ml	300	ml
片栗粉					
大根サラダ					
大根		180	g	270	g
きゅうり		1	本	2	本
にんじん		1/2	本	2/3	本
ドレッシング		適宜		適宜	

11月26日（木）A　さごしの塩焼き

和風煮・マヨネーズあえ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　みりん・うすくちしょうゆ　マヨネーズ

下ごしらえ　●魚…塩をふる

❶ 魚はよく熱した焼き網で焼く。

下ごしらえ　●ひとくちがんも…油抜きして半分に切る
●かぼちゃ…ひとくち大に切る

❶ ひとくちがんもとかぼちゃはⒶで煮、枝豆を加えてサッと煮る。

下ごしらえ　●むきえび…水に漬けて塩抜きしゆでる
●玉ねぎ…うす切りにしゆでる
●しらたき…ザク切りにし、下ゆで

❶ しらたきはうすくちしょうゆをまぶし、むきえび・玉ねぎと共にマヨネーズであえる。

材　料		6人用		9人用	
さごしの塩焼き					
さごし50g骨抜		6	切	9	切
塩		少々		少々	
和風煮					
ひとくちがんも		6	個	9	個
かぼちゃ（冷凍）		220	g	330	g
むき枝豆（冷凍）		40	g	60	g
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
マヨネーズあえ					
むきえび		80	g	120	g
玉ねぎ		1	個	2	個
しらたき		200	g	300	g
うすくちしょうゆ		2/3	大さじ	1	大さじ
マヨネーズ		2	大さじ	3	大さじ

11月26日（木）B　とり肉のにんにくいため

あさり大根・コーンナムル

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　小麦粉・酒・みりん・ごま油

下ごしらえ　●とり肉…ひとくち大に切り、塩・こしょうし、小麦粉をまぶす
●キャベツ…ザク切り　●にんにく…うす切り

❶ とり肉はフライパンで焼き、キャベツ・にんにくを加えていため合わせ、中華だし・Ⓐで調味する。

下ごしらえ　●大根…食べやすく切る
●生姜…せん切り

❶ あさりむき身・大根は生姜・Ⓑで煮る。

下ごしらえ　●青菜…ゆでてザク切り
●ホールコーン…ゆでる

❶ 青菜・ホールコーンはⒸであえる。

材　料		6人用		9人用	
とり肉のにんにくいため					
とりもも肉		440	g	660	g
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
キャベツ		280	g	420	g
にんにく		少々		少々	
油					
中華だし		少々		少々	
A	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	水	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
あさり大根					
あさりむき身		120	g	180	g
大根		360	g	540	g
生姜		少々		少々	
B	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
	だし汁	300	ml	450	ml
コーンナムル					
青菜		適宜		適宜	
ホールコーン（冷凍）		80	g	120	g
C	ごま油	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

11月27日（金）A　きつねうどん

ゆで豚サラダ

手順　お買い物MEMO　片栗粉・ドレッシング

下ごしらえ
- 油揚げ…油抜きし、短冊切り
- 白ねぎ…斜め切り
- ほうれん草…ゆでる

1. 鍋にめんつゆ・水（1人あたり約230ml）を煮立て、油揚げ・白ねぎを煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
2. うどんは熱湯でサッとゆでて器に入れ、①をかけてほうれん草をのせる。

下ごしらえ
- 豚肉…塩少々加えた熱湯でゆでる
- 水菜…ザク切りにしサッとゆでる
- れんこん…食べやすく切りゆでる

1. 水菜・れんこんに塩・こしょうをして下味をつける。
2. 豚肉・①を器に盛り、ドレシングをかける。

野菜に軽く下味をつけると、ドレッシングの味ののりがよくなります。

材　料	6人用		9人用	
きつねうどん				
ゆでうどん	6	玉	9	玉
めんつゆ	6	p	9	p
水				
油揚げ	2	枚	3	枚
白ねぎ	2/3	本	1	本
片栗粉				
ほうれん草（冷凍）	140	g	210	g
ゆで豚サラダ				
豚バラうす切り肉	180	g	270	g
（しゃぶしゃぶ用）				
塩				
水菜	適宜		適宜	
スライスれんこん（水煮）	140	g	210	g
塩・こしょう	少々		少々	
ドレッシング	適宜		適宜	

11月27日（金）B　温玉豚丼

生揚げ焼き・漬けもの

手順　お買い物MEMO　ごま油

下ごしらえ
- 玉ねぎ…くし型切り
- いんげん…色よくゆでて斜め切り

1. フライパンにごま油を熱し、豚肉・玉ねぎを焼く。
2. 鍋に卵がかぶる位のお湯を沸かし、沸騰したら火を止めて卵を入れ、そのまま20分程おいて温泉卵を作る。①・いんげんと共にごはんに盛付ける。

下ごしらえ
- ねぎ…斜め切り
- 大根おろし…流水解凍

1. 生揚げはオーブントースターでこんがり焼く。
2. ①は食べやすく切り、青じその葉・大根おろし・ねぎを添える。

①しば漬けはお好みで食べやすく刻む。

材　料	6人用		9人用	
温玉豚丼				
豚バラ小間肉	360	g	540	g
（生姜だれ漬け）				
玉ねぎ	1	個	2	個
ごま油				
いんげん（冷凍）	40	g	60	g
卵	6	個	9	個
ごはん				
生揚げ焼き				
生揚げ	2	枚	3	枚
大根おろし（冷凍）	4	p	6	p
ねぎ	1	本	2	本
青じその葉	6	枚	9	枚
しょうゆ	適宜		適宜	
漬けもの				
しば漬け	140	g	210	g

11月28日（土）A　さけのムニエル

大根煮・水菜あえ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 小麦粉・マーガリン 酒・みりん

下ごしらえ ●魚…塩・こしょうする

❶ 魚は小麦粉をまぶしてマーガリンで焼く。

ヘルシーポイント！

さ　け

ビタミン類がとても豊富で特にビタミンDが多く含まれています。
カルシウムを一緒に摂ると、カルシウムの吸収が良くなります。

下ごしらえ ●豚肉…食べやすく切る
●大根…乱切り　●生姜…せん切り
●いんげん…ゆでて斜め切り

❶ 豚肉・大根・生姜はⒶで煮、いんげん・うずら卵も加えてサッと煮る。

下ごしらえ ●水菜…ゆでてザク切り
●にんじん…せん切りにしてゆでる

❶ 水菜とにんじんはⒷであえる。

材　料		6人用		9人用	
さけのムニエル					
生さけ50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
マーガリン					
大根煮					
豚バラうす切り肉		80	g	120	g
大根		280	g	420	g
生姜		少々		少々	
いんげん（冷凍）		40	g	60	g
うずら卵（水煮）		6	個	9	個
A	しょうゆ	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	だし汁	320	ml	480	ml
水菜あえ					
水菜		適宜		適宜	
にんじん		2/3	本	1	本
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

11月28日（土）B　クリームシチュー

焼き豚サラダ

手順 ●▶● お買い物MEMO 酢・ごま油

下ごしらえ ●とり肉…ひとくち大に切る
●ベーコン…ザク切り
●玉ねぎ…くし型切り
●にんじん…乱切り

❶ とり肉・ベーコン・玉ねぎ・にんじんはいためて水を加えて煮、にんじんが柔らかくなったらクリームシチューの素を加え、とろみが出るまで煮る。
❷ ①にグリーンピース・コーンを加えてひと煮する。

下ごしらえ ●焼き豚・ミニトマト…食べやすく切る
●きゅうり…斜めうす切り
●ワカメ…水で戻す
●青じその葉…せん切り

❶ 青じその葉とⒶを混ぜる。
❷ 焼き豚・ミニトマト・きゅうり・ワカメを盛り合わせ、①をかける。

材　料		6人用		9人用	
クリームシチュー					
とりもも肉		280	g	420	g
ベーコン		2	枚	3	枚
玉ねぎ		2	個	3	個
にんじん		2/3	本	1	本
油					
水		600	ml	900	ml
クリームシチューの素		80	g	120	g
グリーンピース（冷凍）		20	g	30	g
ホールコーン（冷凍）		80	g	120	g
焼き豚サラダ					
焼き豚		80	g	120	g
ミニトマト		6	個	9	個
きゅうり		1	本	2	本
カットワカメ		少々		少々	
青じその葉		4	枚	6	枚
A	しょうゆ	3	大さじ	4.5	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

11月29日（日）A　三色丼

豚汁

手順 ●▶● お買い物MEMO 酒

下ごしらえ ●青菜…ゆでてザク切り

1. 卵にさとうを混ぜ、フライパンでいり玉子をつくる。
2. ひき肉をAでいため、そぼろにする。
3. 丼にごはんを盛り、①・②・青菜を彩りよく盛り付ける。

下ごしらえ ●にんじん・大根…いちょう切り

1. 鍋で豚肉・にんじん・大根をいため、だし汁を加えて煮、野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れる。

材　料		6人用		9人用	
三色丼					
卵		6	個	9	個
さとう		1	大さじ	1.5	大さじ
油					
とりひき肉		360	g	540	g
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
A	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
A	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
青菜		適宜		適宜	
ごはん					
豚汁					
豚バラ小間肉		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
大根		180	g	270	g
油					
だし汁		900	ml	1350	ml
みそ		4	大さじ	6	大さじ

11月29日（日）B　豚肉豆腐

五目煮豆・梅風味

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO みりん

下ごしらえ ●豚肉・豆腐・にんじん（煮豆にも使用）・玉ねぎ…食べやすく切る
●結びしらたき…下ゆで　●ねぎ…小口切り

1. 鍋で豚肉・にんじん・玉ねぎをいため、豆腐・結びしらたき・Ⓐを加えて煮、ねぎを散らす。

下ごしらえ ●油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切る
●干しいたけ…水で戻して、角切り
●にんじん…角切り

1. 鍋で大豆・干しいたけ・里いも・にんじんをいため、だし汁を入れて煮立ったら油揚げを加える。
2. ①のアクをとり、Bを加えて煮含める。

下ごしらえ ●きゅうり・大根…食べやすく切り、塩もみする

1. きゅうり・大根は水気をしぼり、練り梅であえる。

材　料		6人用		9人用	
豚肉豆腐					
豚バラうす切り肉		220	g	330	g
豆腐		2	丁	3	丁
にんじん		1/2	本	2/3	本
玉ねぎ		1	個	2	個
結びしらたき		6	個	9	個
油					
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
A	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
A	みりん	3	大さじ	4.5	大さじ
A	だし汁	400	ml	600	ml
ねぎ		1	本	2	本
五目煮豆					
水煮大豆		140	g	210	g
干しいたけ		4	枚	6	枚
里いも（冷凍）		120	g	180	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
油					
だし汁		400	ml	600	ml
油揚げ		2	枚	3	枚
B	さとう	1	大さじ	1.5	大さじ
B	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
B	みりん	2	大さじ	3	大さじ
梅風味					
きゅうり		1	本	2	本
大根		180	g	270	g
塩					
練り梅		1	p	2	p