11月30日（月）A　はまちの生姜風味焼き

根菜煮・えびサラダ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO みりん・ドレッシング

下ごしらえ
- ●魚…すりおろした生姜・塩をすりこんでしばらくおく
- ●ほうれん草…サッとゆでる

❶ 魚はよく熱した焼き網で焼く。
❷ ほうれん草はAであえて①に添える。

下ごしらえ
- ●豚肉…ひとくち大に切る
- ●にんじん…乱切り
- ●糸こんにゃく…下ゆでしザク切り

❶ いんげん以外の材料をBで煮、いんげんを加えてひと煮する。

下ごしらえ
- ●むきえび…ゆでる
- ●玉ねぎ…うす切りにしゆでる
- ●ブロッコリー…ゆでる

❶ むきえび・玉ねぎ・ブロッコリーはお好みのドレッシングであえる。

材　料		6人用		9人用	
はまちの生姜風味焼き					
はまち50g骨抜		6	切	9	切
生姜		少々		少々	
塩					
ほうれん草（冷凍）		140	g	210	g
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
A	だし汁	2/3	大さじ	1	大さじ
根菜煮					
豚バラうす切り肉		80	g	120	g
にんじん		2/3	本	1	本
スライスれんこん（水煮）		180	g	270	g
糸こんにゃく		200	g	300	g
いんげん（冷凍）		40	g	60	g
B	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
B	みりん	2/3	大さじ	1	大さじ
B	だし汁	320	ml	480	ml
えびサラダ					
むきえび		80	g	120	g
玉ねぎ		1	個	2	個
ブロッコリー（冷凍）		120	g	180	g
ドレッシング		適宜		適宜	

11月30日（月）B　肉じゃが

エリンギのソテー・白菜のマヨあえ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん・バター・マヨネーズ

下ごしらえ
- ●じゃがいも…食べやすく切り、水にさらす
- ●にんじん（ソテーにも使用）・玉ねぎ（ソテーにも使用）…食べやすく切る
- ●しらたき…下ゆでし、ザク切り
- ●絹さや…サッとゆでる

❶ 鍋にⒶを煮立て、絹さや以外を煮含め、絹さやを添える。

下ごしらえ
- ●グリーンアスパラ・エリンギ・にんじん・玉ねぎ…食べやすく切る
- ●にんにく…うす切り

❶ バターでにんにくをじっくりいため、香りがでたら、グリーンアスパラ・エリンギ・にんじん・玉ねぎをいため、鍋はだにしょうゆをたらして調味する。

下ごしらえ ●白菜…ザク切りにし、ゆでる

❶ 干しえびはフライパンでから炒りする。
❷ ①・白菜をⒷであえる。

材　料		6人用		9人用	
肉じゃが					
豚バラ小間肉		260	g	390	g
じゃがいも		6	個	9	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
玉ねぎ		1	個	1.5	個
しらたき		200	g	300	g
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
A	しょうゆ	2.5	大さじ	3.5	大さじ
A	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
A	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
A	だし汁	300	ml	450	ml
絹さや（冷凍）		40	g	60	g
エリンギのソテー					
グリーンアスパラ（冷凍）		80	g	120	g
エリンギ		1	p	2	p
にんじん		1/2	本	2/3	本
玉ねぎ		1	個	1.5	個
にんにく		少々		少々	
バター					
しょうゆ		適宜		適宜	
白菜のマヨあえ					
干しえび		少々		少々	
白菜		180	g	270	g
B	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
B	マヨネーズ	3	大さじ	4.5	大さじ

12月1日（火）A　生揚げの酢豚風

ねぎチャーシュー・玉子スープ

手順　お買い物MEMO　ごま油・酢・ケチャップ・酒

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
- にんじん・玉ねぎ・ピーマン…食べやすく切る
- 干しいたけ（スープにも使用）…水で戻してそぎ切り

1. フライパンにごま油を熱し、豚肉をいため、生揚げ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・干しいたけも加えていため合わせ、中華だし（スープにも使用）・Ⓐで調味する。

下ごしらえ
- 焼き豚…細切り
- もやし…ゆでる
- 白ねぎ…うす切りにしゆでる

1. 焼き豚・白ねぎ・もやしはBであえる。

下ごしらえ
- ねぎ…小口切り
- 干しいたけ…水で戻して細切り

1. 鍋に中華だし・Ⓒ・干しいたけを煮立て、溶き卵を流し入れ、ねぎを散らす。

材　料		6人用		9人用	
生揚げの酢豚風					
豚バラ小間肉		180	g	270	g
生揚げ		4	枚	6	枚
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
ピーマン		2	個	3	個
干しいたけ		2	枚	3	枚
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	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	酢	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	ケチャップ	3	大さじ	4.5	大さじ
ねぎチャーシュー					
焼き豚		80	g	120	g
白ねぎ		1	本	1.5	本
もやし		200	g	300	g
B	ごま油	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
玉子スープ					
卵		2	個	3	個
干しいたけ		2	枚	3	枚
中華だし		少々		少々	
C	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	酒	2	大さじ	3	大さじ
	水	800	ml	1200	ml
ねぎ		1	本	2	本

12月1日（火）B　とり肉のスタミナソテー

揚げボール煮・キャロットサラダ

手順　お買い物MEMO　みりん・ドレッシング

下ごしらえ
- キャベツ…せん切り

1. フライパンでとり肉を焼いて食べやすく切り、キャベツ・ミニトマトを添える。

下ごしらえ
- 揚げボール…熱湯をかけて油抜き
- にんじん（サラダにも使用）…乱切り
- 糸こんにゃく…ゆでてザク切り

1. 鍋にAを煮立てて揚げボール・れんこん・にんじん・糸こんにゃくを煮る。

下ごしらえ
- にんじん…せん切り
- 玉ねぎ…うす切りにし、水にさらす

1. にんじん・玉ねぎはお好みのドレッシングであえる。　（野菜はお好みでサッとゆでる）

材　料		6人用		9人用	
とり肉のスタミナソテー					
とりもも肉		6	枚	9	枚
（スタミナだれ漬け80g）					
油					
キャベツ		180	g	270	g
ミニトマト		6	個	9	個
揚げボール煮					
揚げボール		6	個	9	個
スライスれんこん（水煮）		140	g	210	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
糸こんにゃく		200	g	300	g
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
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	300	ml	450	ml
キャロットサラダ					
にんじん		1/2	本	2/3	本
玉ねぎ		1	個	2	個
ドレッシング		適宜		適宜	

12月2日（水）A　たらの粕漬け

肉団子の煮もの・もやしのサラダ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO　みりん・マヨネーズ

❶ 魚は余分な粕を取り除き、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 ●にんじん…乱切り

❶ 肉団子・れんこん・にんじんはⒶで煮含める。

下ごしらえ ●かにかまぼこ…粗くほぐす
●もやし…ゆでる

❶ かにかまぼこ・もやしはBであえる。

材　料		6人用		9人用	
たらの粕漬け					
たら粕漬け50g骨抜		6	切	9	切
サラダ用菜		適宜		適宜	
肉団子の煮もの					
肉団子（冷凍）		12	個	18	個
スライスれんこん（水煮）		120	g	180	g
にんじん		2/3	本	1	本
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
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	200	ml	300	ml
もやしのサラダ					
かにかまぼこ		2	本	3	本
もやし		200	g	300	g
B	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

12月2日（水）B　豚肉の香りいため

かぼちゃのそぼろ煮・トマトサラダ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO　みりん・酒・片栗粉・酢

下ごしらえ ●豚肉…ひとくち大に切る
●玉ねぎ（サラダにも使用）・にんにく…うす切り
●チンゲン菜…ゆでて、食べやすく切る

❶ フライパンでにんにく・豚肉・玉ねぎをいため、Ⓐを加えて照りがでるまでいため、水溶き片栗粉でとろみをつける。
❷ 器にチンゲン菜を敷き、①をのせる。

下ごしらえ ●かぼちゃ…食べやすく切る
●生姜…みじん切り

❶ 鍋でひき肉・生姜をいため、かぼちゃ・Ⓑを加えて煮含める。

下ごしらえ ●トマト…輪切り　●玉ねぎ…みじん切り
●青じその葉…せん切り

❶ トマトと玉ねぎは器に盛り、青じその葉を添え、Ⓒをかける。

（玉ねぎはお好みでサッとゆでる）

材　料		6人用		9人用	
豚肉の香りいため					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
玉ねぎ		1	個	1.5	個
にんにく		少々		少々	
油					
A	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
片栗粉					
チンゲン菜（冷凍）		180	g	270	g
かぼちゃのそぼろ煮					
とりひき肉		80	g	120	g
かぼちゃ（冷凍）		280	g	420	g
生姜		少々		少々	
油					
B	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	200	ml	300	ml
トマトサラダ					
トマト		2	個	3	個
玉ねぎ		1	個	1.5	個
青じその葉		2	枚	3	枚
C	油	2	大さじ	3	大さじ
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
	塩	少々		少々	

12月3日（木）A　ホキのムニエル

ベーコンソテー・二色サラダ

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 小麦粉・バター ごま油・ドレッシング

下ごしらえ ●魚…塩・こしょうする

❶ 魚は小麦粉をまぶし、バターを熱したフライパンで焼き、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ ●ベーコン…短冊切り
●ピーマン…乱切り
●にんにく…うす切り

❶ じゃがいもは食べやすく切って下ゆでし、フライパンにごま油を熱してにんにく・ベーコン・ピーマンと共にいため、塩・こしょうで調味する。

下ごしらえ ●いんげん…ゆでる
●にんじん…短冊切りにし、ゆでる

❶ いんげん・にんじんはドレッシングであえる。

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				
サラダ用菜	適宜		適宜	
ベーコンソテー				
ベーコン	2	枚	3	枚
じゃがいも	2	個	3	個
ピーマン	2	個	3	個
にんにく	少々		少々	
ごま油				
塩・こしょう	少々		少々	
二色サラダ				
いんげん（冷凍）	140	g	210	g
にんじん	2/3	本	1	本
ドレッシング	適宜		適宜	

12月3日（木）B　煮込みハンバーグ

しらすのサラダ

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

下ごしらえ ●ハンバーグ…解凍しておく
●玉ねぎ…うす切り
●しめじ…根元を切ってほぐす
●ブロッコリー…ゆでる

❶ フライパンでハンバーグを焼いて取り出す。
❷ 玉ねぎ・しめじをいため、小麦粉も加えてサッといためたら、A・①を入れて弱火で煮込み、ブロッコリーを添える。

下ごしらえ ●油揚げ…フライパンでカリッと焼き、短冊切り
●大根…せん切り
●水菜…ザク切り

❶ 大根・水菜はサッとゆでて、全ての材料を盛り合わせ、お好みのドレッシングでいただく。

材　料		6人用		9人用	
煮込みハンバーグ					
ハンバーグ（冷凍）		6	個	9	個
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
しめじ		1	p	1.5	p
小麦粉		2	大さじ	3	大さじ
A	ウスターソース	3	大さじ	4.5	大さじ
	ケチャップ	5	大さじ	7.5	大さじ
	バター	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	300	ml	450	ml
ブロッコリー（冷凍）		180	g	270	g
しらすのサラダ					
しらす干し		少々		少々	
油揚げ		1	枚	2	枚
大根		180	g	270	g
水菜		適宜		適宜	
サラダ用菜		適宜		適宜	
ドレッシング		適宜		適宜	

12月4日（金）A　あさりの玉子とじ丼

いわしつみれ汁

手順　お買い物MEMO　酒・みりん・刻みのり

下ごしらえ
- 白ねぎ…斜めうす切り
- にんじん（つみれ汁にも使用）…せん切り

1. Aを煮立てて、あさり・白ねぎ・にんじんを煮る。
2. 溶き卵を流し入れてとじたらごはんに盛り付け、お好みで刻みのりを散らす。

下ごしらえ
- 大根・にんじん…いちょう切り
- 白菜・みつば…ザク切り

1. いわしつみれ・大根・にんじん・白菜をだし汁で煮る。
2. みそを溶き入れてみつばを散らす。

材　料		6人用		9人用	
あさりの玉子とじ丼					
あさりむき身		220	g	330	g
白ねぎ		2/3	本	1	本
にんじん		1/2	本	2/3	本
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	2	大さじ	3	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	だし汁	160	ml	240	ml
卵		6	個	9	個
刻みのり					
ごはん					
いわしつみれ汁					
いわしつみれ（冷凍）		12	個	18	個
大根		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
白菜		180	g	270	g
だし汁		900	ml	1350	ml
みそ		4	大さじ	6	大さじ
みつば		少々		少々	

12月4日（金）B　とりからおろしソース

がんも煮

手順　お買い物MEMO　ポン酢しょうゆ・酒

下ごしらえ
- 大根…すりおろす

1. 若鶏唐揚げは中温（約170℃）の油で揚げ、サラダ用菜を添えて大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかけていただく。

下ごしらえ
- がんもどき…油抜きして半分に切る
- にんじん…輪切り
- 絹さや…サッとゆでる

1. がんもどき・にんじん・里いもをⒶで煮含め、絹さやを添える。

材　料		6人用		9人用	
とりからおろしソース					
若鶏の唐揚げ（冷凍）		18	個	27	個
油					
大根		180	g	270	g
サラダ用菜		適宜		適宜	
ポン酢しょうゆ					
がんも煮					
がんもどき		4	個	6	個
にんじん		2/3	本	1	本
里いも（冷凍）		220	g	330	g
絹さや（冷凍）		40	g	60	g
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
	だし汁	300	ml	450	ml

12月5日（土）A　あじの華風焼き

かにかまあえ・かぼちゃのグラッセ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　ごま油・酢・バター

下ごしらえ
- ●魚…水気をとり、塩・こしょう
- ●水菜…ザク切りにしサッとゆでる
- ●玉ねぎ…うす切りにしゆでる

❶ 魚はごま油で香ばしく焼き、水菜・玉ねぎを添えてAをかける。

下ごしらえ
- ●かにかまぼこ…ザク切りにしほぐす
- ●もやし…ゆでる

❶ かにかまぼこ・もやしはⒷであえる。

下ごしらえ
- ●かぼちゃ…ひとくち大に切る

❶ かぼちゃはⒸで煮、バターを加えてひと煮する。

材　料		6人用		9人用	
あじの華風焼き					
あじ50g骨抜		6	切	9	切
塩・こしょう		少々		少々	
ごま油					
水菜		適宜		適宜	
玉ねぎ		1	個	2	個
A	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
	酢	1	大さじ	1.5	大さじ
かにかまあえ					
かにかまぼこ		4	本	6	本
もやし		200	g	300	g
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
	ごま油	少々		少々	
かぼちゃのグラッセ					
かぼちゃ（冷凍）		360	g	540	g
C	さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	水	300	ml	450	ml
バター		1.5	大さじ	2.5	大さじ

12月5日（土）B　豚肉のオニオンソテー

ツナあえ・いり煮

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　酒・みりん・マヨネーズ

下ごしらえ
- ●豚肉…2～3つに切る
- ●玉ねぎ…うす切り

❶ フライパンで豚肉・玉ねぎをいためてⒶで味付けし、サラダ用菜を添える。

下ごしらえ
- ●アスパラ…ゆでて斜め切り
- ●カリフラワー…ゆでる
- ●ツナ缶…油分をきる

❶ すべての材料をマヨネーズであえる。

下ごしらえ
- ●しらたき…ザク切りにし、下ゆで
- ●にんじん…細切り

❶ フライパンでしらたき・にんじんをいため、ごま・Ⓑを加えていり煮にする。

材　料		6人用		9人用	
豚肉のオニオンソテー					
豚バラうす切り肉		280	g	420	g
玉ねぎ		1	個	2	個
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
サラダ用菜		適宜		適宜	
ツナあえ					
グリーンアスパラ(冷凍)		120	g	180	g
カリフラワー（冷凍）		180	g	270	g
ツナ缶		80	g	120	g
マヨネーズ		適宜		適宜	
いり煮					
しらたき		200	g	300	g
にんじん		2/3	本	1	本
すりごま		2	p	3	p
油					
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

12月6日（日）A　さばのみそ煮

肉豆腐・みぞれあえ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO 酒・みりん・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ●生姜…うす切り

❶鍋にⒶを煮立て生姜と魚を並べ入れ、落とし蓋をして中火で煮る。

下ごしらえ ●焼き豆腐・えのき茸…食べやすく切る
●オクラ…サッとゆでる

❶鍋にⒷを煮立て牛肉・焼き豆腐・えのき茸を煮、オクラを添える。

下ごしらえ ●さつまいも…さいの目に切る
●大根…すりおろす

❶さつまいもは水気をふき、中温（約170～180℃）の油で素揚げし、塩をふる。
❷①・大根をⒸであえる。

材　料		6人用		9人用	
さばのみそ煮					
さば50g骨抜		6	切	9	切
生姜		少々		少々	
A	さとう	4	大さじ	6	大さじ
	酒	3	大さじ	4.5	大さじ
	みそ	4	大さじ	6	大さじ
	水	300	ml	450	ml
肉豆腐					
牛バラ小間肉		80	g	120	g
焼き豆腐		1	丁	2	丁
えのき茸		1	p	1.5	p
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
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	だし汁	240	ml	360	ml
オクラ（冷凍）		40	g	60	g
みぞれあえ					
さつまいも（冷凍）		180	g	270	g
油					
塩					
大根		180	g	270	g
C	さとう	2/3	大さじ	1	大さじ
	ポン酢しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ

12月6日（日）B　とり肉の焼き漬け丼

ポン酢いため・ごまみそあえ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO 酒・みりん・刻みのり ポン酢しょうゆ

下ごしらえ ●玉ねぎ…うす切りにしゆでる

❶ とり肉は焼き網で焼きAに漬ける。
❷ 卵は塩を加えて錦糸卵にする。
❸ ①を食べやすく切って②・玉ねぎと共にごはんにのせ、残った漬けだれをかけ、お好みで刻みのりを散らす。

下ごしらえ ●ハム・キャベツ…短冊切り
●ひじき…水で戻す

❶すべての材料をいためてポン酢しょうゆで味付けする。

下ごしらえ ●アスパラ…斜め切りにしてゆでる
●カリフラワー…小房に分けてゆでる

❶ごまとⒷを混ぜ、アスパラ・カリフラワーをあえる。

材　料		6人用		9人用	
とり肉の焼き漬け丼					
とりむね肉80g		6	枚	9	枚
A	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
	みりん	1.5	大さじ	2.5	大さじ
卵		4	個	6	個
塩					
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
ごはん					
刻みのり					
ポン酢いため					
ロースハム		4	枚	6	枚
ひじき		少々		少々	
キャベツ		180	g	270	g
油					
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	
ごまみそあえ					
グリーンアスパラ（冷凍）		80	g	120	g
カリフラワー（冷凍）		120	g	180	g
すりごま		2	p	3	p
B	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	みそ	2/3	大さじ	1	大さじ
	だし汁	1.5	大さじ	2.5	大さじ