12月7日（月）A　かじきの和風焼き

煮豆・おひたし

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・バター・みりん

下ごしらえ
- ●魚…Ⓐに漬ける
- ●さつまいも…食べやすく切る

1. フライパンで魚を焼く。
2. さつまいもはバターで焼いて①に添える。

ヘルシーポイント！
かじき
ビタミンDが特に多く、骨粗しょう症が心配な方におすすめです。

下ごしらえ
- ●糸こんにゃく・・・下ゆでしザク切り
- ●にんじん…角切り
- ●いんげん…ゆでてザク切り

1. 大豆・こんにゃく・にんじんはいためてⒷで煮、いんげんを散らす。

1. 青菜はゆでてザク切りにし、Ⓒであえる。

材　料		6人用		9人用	
かじきの和風焼き					
かじき50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	1	大さじ	1.5	大さじ
油					
さつまいも（冷凍）		180	g	270	g
バター					
煮豆					
水煮大豆		120	g	180	g
糸こんにゃく		200	g	300	g
にんじん		2/3	本	1	本
いんげん（冷凍）		40	g	60	g
油					
B	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	200	ml	300	ml
おひたし					
青菜		適宜		適宜	
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

12月7日（月）B　とり肉の野菜蒸し

香りあえ・さつまいも煮

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・ごま油

下ごしらえ
- ●とり肉…そぎ切りにし、塩・こしょう
- ●玉ねぎ…うす切り
- ●にんじん（香りあえにも使用）…せん切り
- ●いんげん…斜め切り

1. とり肉はフライパンで焼き、その上に野菜をのせて塩・こしょうし、Ⓐを注いで蒸し焼きにする。
2. ①にしょうゆをかけていただく。

下ごしらえ
- ●油揚げ…油抜きし短冊切り
- ●もやし…ゆでる
- ●にら…ゆでてザク切り
- ●にんじん…せん切りにしてゆでる

1. すべての材料をⒷであえる。

1. さつまいも・枝豆はⒸで煮る。

材　料		6人用		9人用	
とり肉の野菜蒸し					
とりもも肉		360	g	540	g
塩・こしょう		少々		少々	
油					
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		1/2	本	2/3	本
いんげん（冷凍）		40	g	60	g
塩・こしょう		少々		少々	
A	酒	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	水	3	大さじ	4.5	大さじ
しょうゆ		1.5	大さじ	2.5	大さじ
香りあえ					
油揚げ（小）		4	枚	6	枚
もやし		200	g	300	g
にら		適宜		適宜	
にんじん		1/2	本	2/3	本
B	さとう	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
さつまいも煮					
さつまいも（冷凍）		280	g	420	g
むき枝豆（冷凍）		40	g	60	g
C	さとう	1.5	大さじ	2.5	大さじ
	塩	少々		少々	
	水	200	ml	300	ml

12月8日（火）A　ホキの漬け焼き

ミートボール煮・えのきあえ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO 酒・ごま油

下ごしらえ
- ●魚…Ⓐにしばらく漬ける
- ●チンゲン菜…ゆでてザク切り

❶ 魚はフライパンで焼き、チンゲン菜を添える。

下ごしらえ
- ●白菜…ザク切り
- ●にんじん…短冊切り
- ●絹さや…斜め切り

❶ 肉団子・白菜・にんじんはいためて固形スープ・Ⓑを加えて煮、絹さやも加えてサッと煮る。

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

❶ 焼き豚・水菜・えのき茸はⒸであえる。

材　料		6人用		9人用	
ホキの漬け焼き					
ホキ50g骨抜		6	切	9	切
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
油					
チンゲン菜（冷凍）		180	g	270	g
ミートボール煮					
肉団子（冷凍）		6	個	9	個
白菜		180	g	270	g
にんじん		2/3	本	1	本
絹さや（冷凍）		40	g	60	g
油					
固形スープ		1	個	2	個
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
	水	280	ml	420	ml
えのきあえ					
焼き豚		40	g	60	g
水菜		適宜		適宜	
えのき茸		1	p	1.5	p
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

12月8日（火）B　豚肉のソテー青菜添え

切り干し大根煮・アスパラあえ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO ごま油・みりん

下ごしらえ
- ●豚肉…ひとくち大に切り、塩・こしょう
- ●玉ねぎ…うす切り
- ●ベーコン…短冊切り
- ●青菜…ゆでてザク切り

❶ ベーコン・青菜はごま油でいためて塩・こしょうする。
❷ 豚肉と玉ねぎはいためて①を添える。

下ごしらえ
- ●切り干し大根…水で戻す
- ●にんじん…せん切り
- ●ねぎ…小口切り

❶ 切り干し大根とにんじんはⒶで煮、ねぎを散らす。

下ごしらえ
- ●アスパラ…根元を切ってゆで、斜め切り
- ●キャベツ…ゆでてザク切り

❶ アスパラとキャベツは花かつおとしょうゆであえる。

材　料		6人用		9人用	
豚肉のソテー青菜添え					
豚バラうす切り肉		320	g	480	g
塩・こしょう		少々		少々	
玉ねぎ		1	個	2	個
ごま油					
ベーコン		2	枚	3	枚
青菜		適宜		適宜	
ごま油					
塩・こしょう		少々		少々	
切り干し大根煮					
切り干し大根		40	g	60	g
にんじん		2/3	本	1	本
ねぎ		1	本	2	本
A	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
アスパラあえ					
グリーンアスパラ（冷凍）		120	g	180	g
キャベツ		180	g	270	g
花かつお		2	p	3	p
しょうゆ		適宜		適宜	

12月9日（水）A　えびボールの煮もの

青菜いため・さっぱりあえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん・ごま油・酢

下ごしらえ
- ●たけのこ・にんじん…乱切りにし下ゆで
- ●干しいたけ…水で戻して細切り
- ●いんげん…ゆでる

❶ 鍋でAを煮立ててえびボール・きんちゃく・たけのこ・にんじん・しいたけを加えて煮含め、いんげんを散らす。

下ごしらえ
- ●きくらげ…水で戻す

❶ フライパンにごま油を熱してきくらげ・ほうれん草をいため、溶き卵も加えていため合わせ、しょうゆで調味する。

下ごしらえ
- ●ロースハム…細切り
- ●もやし…ゆでる

❶ ロースハム・もやしはⒷであえる。

材　料		6人用		9人用	
えびボールの煮もの					
えびボール（冷凍）		18	個	27	個
五目きんちゃく（冷凍）		6	個	9	個
たけのこ（水煮）		140	g	210	g
にんじん		2/3	本	1	本
干しいたけ		4	枚	6	枚
いんげん（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	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
青菜いため					
卵		4	個	6	個
きくらげ		少々		少々	
ほうれん草（冷凍）		180	g	270	g
ごま油					
しょうゆ		2	大さじ	3	大さじ
さっぱりあえ					
ロースハム		2	枚	3	枚
もやし		200	g	300	g
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
	酢	1.5	大さじ	2.5	大さじ

12月9日（水）B　とり肉の治部煮

かにかま大根・ポン酢サラダ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 片栗粉・小麦粉・酒・みりん・ポン酢しょうゆ

下ごしらえ
- ●とり肉…食べやすく切り、Ⓐをまぶす
- ●にんじん…半月切り　●干しいたけ…水で戻す
- ●青菜…ゆでてザク切り

❶ とり肉・里いも・にんじん・干しいたけはⒷで煮含め、青菜と共に器に盛る。

下ごしらえ
- ●かにかまぼこ…粗くほぐす
- ●大根…食べやすく切る
- ●ねぎ…ザク切り

❶ 大根を中華だし・Ⓒで煮て、ねぎ・かにかまぼこを加えて煮含める。

下ごしらえ
- ●ちくわ…小口切り
- ●キャベツ…ザク切りにし、ゆでる

❶ ちくわ・キャベツは白ごまをふり、ポン酢しょうゆをかける。

材　料		6人用		9人用	
とり肉の治部煮					
とりもも肉		320	g	480	g
A	片栗粉	少々		少々	
	小麦粉	少々		少々	
里いも（冷凍）		220	g	330	g
にんじん		2/3	本	1	本
干しいたけ		6	枚	9	枚
青菜		適宜		適宜	
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
	酒	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	塩	少々		少々	
	だし汁	300	ml	450	ml
かにかま大根					
かにかまぼこ		2	本	3	本
大根		360	g	540	g
ねぎ		1	本	2	本
中華だし		少々		少々	
C	しょうゆ	1/3	大さじ	1/2	大さじ
	塩	少々		少々	
	水	400	ml	600	ml
ポン酢サラダ					
ちくわ		2	本	3	本
キャベツ		180	g	270	g
すりごま		2	p	3	p
ポン酢しょうゆ		適宜		適宜	

12月10日（木）A　ぶりの照り焼き

香りいため・いもマヨあえ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO 酒・みりん・ごま油・マヨネーズ

❶ 魚はフライパンで焼き、Ⓐを加えて煮からめる。

下ごしらえ
- ●しらたき…食べやすく切り、下ゆで
- ●玉ねぎ…うす切り　●ピーマン…せん切り
- ●にんじん…短冊切り
- ●にんにく・生姜…みじん切り

❶ フライパンにごま油を熱し、にんにく・生姜をいため、しらたき・玉ねぎ・にんじん・ピーマンを加えていため合わせ、Ⓑで調味しごまをふる。

下ごしらえ
- ●ハム…角切り
- ●さつまいも…サイコロ状に切り、ゆでる
- ●きゅうり…うす切りにし、軽く塩もみする

❶ 全ての材料をⒸであえる。

材　料		6人用		9人用	
ぶりの照り焼き					
ぶり50g骨抜		6	切	9	切
油					
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	4	大さじ	6	大さじ
	みりん	4	大さじ	6	大さじ
香りいため					
しらたき		200	g	300	g
玉ねぎ		1	個	2	個
にんじん		2/3	本	1	本
ピーマン		2	個	3	個
にんにく		少々		少々	
生姜		少々		少々	
ごま油					
B	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	しょうゆ	2	大さじ	3	大さじ
すりごま		2	p	3	p
いもマヨあえ					
ロースハム		2	枚	3	枚
さつまいも(冷凍)		140	g	210	g
きゅうり		1	本	2	本
塩					
C	マヨネーズ	4	大さじ	6	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	

12月10日（木）B　チキンステーキ

かぼちゃコーン・ハムサラダ

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

下ごしらえ
- ●とり肉…厚みを均等に切り開き、塩・こしょうする
- ●グリーンアスパラ…ゆでてザク切り

❶ フライパンでとり肉を焼き、Ⓐを加えてからめ焼く。

❷ ①にグリーンアスパラ・ミニトマトを添える。

下ごしらえ
- ●かぼちゃ…ひとくち大に切る

❶ 鍋にかぼちゃ・Ⓑを入れて煮、ホールコーン・バターを加えてひと煮する。

下ごしらえ
- ●キャベツ・きゅうり…せん切り
- ●ハム…細切り

❶ キャベツはサッとゆで、きゅうり・ハムとお好みのドレッシングであえる。

材　料		6人用		9人用	
チキンステーキ					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
塩・こしょう		少々		少々	
油					
A	さとう	2	大さじ	3	大さじ
	酒	6	大さじ	9	大さじ
	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	ケチャップ	4	大さじ	6	大さじ
	ウスターソース	2	大さじ	3	大さじ
グリーンアスパラ(冷凍)		80	g	120	g
ミニトマト		6	個	9	個
かぼちゃコーン					
かぼちゃ(冷凍)		360	g	540	g
ホールコーン(冷凍)		80	g	120	g
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
	水	400	ml	600	ml
バター		1	大さじ	1.5	大さじ
ハムサラダ					
キャベツ		180	g	270	g
きゅうり		1	本	2	本
ロースハム		2	枚	3	枚
ドレッシング		適宜		適宜	

12月11日（金）A　さわらのみそチーズ焼き

ポトフ・オクラあえ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO 酒・みりん

下ごしらえ ●魚…酒をふる　●チーズ…半分に切る
●ブロッコリー…ゆでる

❶魚は水気をふき取り、オーブントースターで焼き、Ⓐをぬり、チーズをのせて焼き色がつくまで焼き、ブロッコリーを添える。

下ごしらえ ●ウインナー・キャベツ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ…食べやすく切る

❶鍋に固形スープ・水を煮立て、ウインナー・キャベツ・じゃがいも・にんじん・玉ねぎを煮、塩こしょうで調味する。

下ごしらえ ●オクラ…ゆでて小口切り

❶しらす干し・オクラは花かつお・しょうゆであえる。

材　料		6人用		9人用	
さわらのみそチーズ焼き					
さわら50g骨抜		6	切	9	切
酒		1	大さじ	1.5	大さじ
A	みりん	2	大さじ	3	大さじ
	みそ	2	大さじ	3	大さじ
スライスチーズ		3	枚	5	枚
ブロッコリー（冷凍）		80	g	120	g
ポトフ					
ウインナー		4	本	6	本
キャベツ		180	g	270	g
じゃがいも		2	個	3	個
にんじん		2/3	本	1	本
玉ねぎ		1	個	2	個
固形スープ		1	個	2	個
水		300	ml	450	ml
塩・こしょう		少々		少々	
オクラあえ					
しらす干し		少々		少々	
オクラ（冷凍）		180	g	270	g
花かつお		1	p	2	p
しょうゆ		適宜		適宜	

12月11日（金）B　塩だれ豚丼

洋風煮・キャベツサラダ

手順 ●▶●▶●　お買い物MEMO ドレッシング

下ごしらえ ●玉ねぎ…くし型切り

❶フライパンで豚肉をいため、火が通ったら玉ねぎ・いんげんも加えていため合わせる。
❷どんぶりにごはんを盛り、①をのせる。

下ごしらえ ●ベーコン…短冊切り
●大根…乱切りし、下ゆでする

❶ベーコン・大根を固形スープと水で煮、塩・こしょうで味をととのえ、むき枝豆を加えてひと煮する。

下ごしらえ ●ワカメ…水で戻す
●キャベツ…細切りにしサッとゆでる

❶ワカメ・キャベツはお好みのドレッシングであえる。

材　料	6人用		9人用	
塩だれ豚丼				
豚バラ小間肉	400	g	600	g
（塩だれ漬け）				
玉ねぎ	1	個	2	個
いんげん（冷凍）	80	g	120	g
油				
ごはん				
洋風煮				
ベーコン	2	枚	3	枚
大根	360	g	540	g
むき枝豆（冷凍）	40	g	60	g
固形スープ	1	個	2	個
水	300	ml	450	ml
塩・こしょう	少々		少々	
キャベツサラダ				
カットワカメ	少々		少々	
キャベツ	180	g	270	g
ドレッシング	適宜		適宜	

12月12日（土）A　ねぎどりラーメン

焼ギョーザ

手順 ① ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　酒・酢・ラー油

下ごしらえ　●白ねぎ…斜めうす切りにしゆでる

1. とり肉は耐熱容器に入れ、酒を少々ふりラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱する。
2. ①をほぐし、白ねぎ・塩・こしょうとあえる。
3. 器にスープの素と1人分250～300mlの熱湯を注ぎ、ゆでたての麺を入れ、②・湯通ししたホールコーンを散らす。

1. フライパンにギョーザを並べ、水少々を加えて蒸し焼きにし、Aのタレを合わせて添える。

材　料		6人用		9人用	
ねぎどりラーメン					
生中華麺		6	玉	9	玉
塩ラーメンスープ		6	p	9	p
熱湯					
とりむね肉		180	g	270	g
酒					
白ねぎ		1	本	1.5	本
塩・こしょう		少々		少々	
ホールコーン（冷凍）		40	g	60	g
焼ギョーザ					
ギョーザ（冷凍）		18	個	27	個
油					
A	しょうゆ	4	大さじ	6	大さじ
	酢	2	大さじ	3	大さじ
	ラー油	少々		少々	

12月12日（土）B　とり肉の華風焼き

そぼろ煮・塩昆布あえ

手順 ● ▶ ● ▶ ●　お買い物MEMO　小麦粉・みりん・ごま油・酒・片栗粉

下ごしらえ　●とり肉…厚みを均等に切り開き、塩・こしょうする
●きゅうり…せん切り
●合わせ調味料…白ごま・Ⓐを合わせる
●白ねぎ…白髪ねぎにしサッとゆでる

1. とり肉は小麦粉をまぶしフライパンで焼き、食べやすく切る。
2. ①に合わせ調味料をかけ、白髪ねぎをのせて、きゅうりを添える。

下ごしらえ　●とうがん…食べやすく切る
●絹さや…ゆでて斜め切り

1. 鍋でひき肉をいため、とうがん・Ⓑを加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ絹さやを添える。

1. ブロッコリーはゆでて熱いうちに塩昆布とあえる。

材　料		6人用		9人用	
とり肉の華風焼き					
とりもも肉80g		6	枚	9	枚
塩・こしょう		少々		少々	
小麦粉					
油					
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	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
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ
白ねぎ		2/3	本	1	本
きゅうり		1	本	2	本
そぼろ煮					
豚ひき肉		140	g	210	g
とうがん（冷凍）		360	g	540	g
油					
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
	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	500	ml	750	ml
片栗粉					
絹さや（冷凍）		40	g	60	g
塩昆布あえ					
ブロッコリー（冷凍）		220	g	330	g
塩昆布		少々		少々	

12月13日（日）A　たらの煮つけ

ベーコン煮・ひじきのあえもの

手順 ●▶●▶● お買い物MEMO 酒・みりん・酢・ごま油

❶ 魚はⒶを煮立てた中で煮る。

ヘルシーポイント！

たら

低脂肪の白身魚で非常に低カロリーです。脂肪が少ないので消化吸収が良く、疲労回復効果があります。

下ごしらえ
- ●ベーコン・にら…ザク切り
- ●大根…乱切り
- ●にんじん（あえものにも使用）…短冊切り

❶ ベーコン・大根・にんじんはいためてⒷで煮、にらを加えてひと煮する。

下ごしらえ
- ●ひじき…戻してサッとゆでる
- ●玉ねぎ…うす切りにしゆでる
- ●にんじん…うす切りにしゆでる

❶ すべての材料をⒸであえる。

材　料		6人用		9人用	
たらの煮つけ					
たら50g骨抜		6	切	9	切
A	しょうゆ	1	大さじ	1.5	大さじ
	酒	2.5	大さじ	3.5	大さじ
	みりん	1	大さじ	1.5	大さじ
	水	320	ml	480	ml
ベーコン煮					
ベーコン		4	枚	6	枚
大根		180	g	270	g
にんじん		1/2	本	2/3	本
にら		適宜		適宜	
油					
B	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	こしょう	少々		少々	
	だし汁	320	ml	480	ml
ひじきのあえもの					
ひじき		少々		少々	
玉ねぎ		1	個	2	個
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	1/2	大さじ	2/3	大さじ
	酢	2/3	大さじ	1	大さじ
	ごま油	1/3	大さじ	1/2	大さじ

12月13日（日）B　豚肉の生姜いため

ふろふき大根・しらすあえ

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
- ●キャベツ…ザク切り
- ●ピーマン…乱切り
- ●にんじん…短冊切り
- ●生姜…せん切り

❶ フライパンで生姜・豚肉・野菜の順にいため、Ⓐで味付けする。

下ごしらえ
- ●大根…輪切り

❶ 大根はだし汁でやわらかく煮る。
❷ Ⓑを弱火にかけ、練りみそを作って①にかける。

下ごしらえ
- ●しらす干し…熱湯をかけて塩抜き
- ●青菜…ゆでてザク切り

❶ しらす干し・青菜はⒸであえる。

材　料		6人用		9人用	
豚肉の生姜いため					
豚バラうす切り肉		320	g	480	g
キャベツ		180	g	270	g
ピーマン		4	個	6	個
にんじん		2/3	本	1	本
生姜		少々		少々	
油					
A	しょうゆ	2/3	大さじ	1	大さじ
	塩・こしょう	少々		少々	
ふろふき大根					
大根		280	g	420	g
だし汁					
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
しらすあえ					
しらす干し		少々		少々	
青菜		適宜		適宜	
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