

秋の献立表

3週目の献立

★マークのメニューは作り方が載っています。

	朝食	昼食	夕食
15日	<ul style="list-style-type: none"> パン コンソメスープ (ベーコン、ミックスベジタブル) 果物(りんご) 	<ul style="list-style-type: none"> ★和風ナポリタン ★カリカリ ジャコサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★あぶ玉 小松菜とにんじんののり和え
16日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 切り干し大根の煮つけ 納豆 	<ul style="list-style-type: none"> ★カンタンおしずし お吸い物(麩、小松菜) 果物(みかん) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★里芋のすいとん汁 魚の塩焼き
17日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁(豆腐、わかめ) ひじき煮 	<ul style="list-style-type: none"> にら焼きそば 中華風コーンスープ (市販) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 親子煮 きゅうりとカマボコのわさび和え
18日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ちくわと小松菜の含め煮 ★一夜漬け (きゅうりときゃべつ) 	<ul style="list-style-type: none"> ★なめたけとツナの炊き込みごはん 里芋のそぼろ煮 果物(みかん) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★サンマのねぎ味噌焼き カニカマときゃべつのポン酢和え
19日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 小ねぎ入り卵焼き 金平だいこん 	<ul style="list-style-type: none"> ★あんかけうどん ★牛乳小豆かん 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★チキン和風ソテー かぼちゃ煮
20日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 納豆 しらすおろし 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★八宝菜 春雨の中華ドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★カジキマグロのパン粉焼き れんこんのきんぴら
21日	<ul style="list-style-type: none"> パン きのこことハムのミルクスープ さつまいものヨーグルトかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ★梅とろろごはん ★サンマの蒲焼き缶の卵とじ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 ★焼き豆腐とまいたけの吉野煮

15日
昼食

和風ナポリタン

【材料】 (2人分)

スパゲティ…200g	酒・油・塩	
ハム…5枚		
たまねぎ…1/4個(50g)	A	
ピーマン…2個		ケチャップ
にんじん…1/3本(50g)		…大さじ2~3
エリンギ…1本		みりん…大さじ1/2
		しょうゆ…小さじ1

【作り方】

- ①ハムは半分に切って1cm幅に切る。たまねぎは縦薄切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。エリンギは短冊切りにする。
- ②スパゲティは表示時間よりも1分短くゆでる。
- ③フライパンに油大さじ2を熱し、たまねぎとにんじんを炒め、エリンギとハムを炒め合わせる。ピーマンを加え、さっと炒めて酒大さじ1をふり、Aで調味する。
- ④②のスパゲティを加え、炒め合わせる。

カリカリジャコサラダ

【作り方】

しらすをごま油で炒めて、白ごまと生野菜のサラダにのせて和風ドレッシングでどうぞ。

16日
昼食

カンタンおしずし

【材料】 (2人分)

すしめし	ツナ缶…40g
錦糸卵	ごぼう…50g
・たまご…1個	切干大根…10g
・砂糖、塩…各適量	砂糖…15g
いんげん	酒…大さじ1弱
	しょうゆ…大さじ1弱
	油…大さじ1/2

【作り方】

- ①ごぼうは細かいささがきにし、切干大根は水でもどし、熱湯に通し、細かく刻む。
- ②ツナ缶と①を油で炒め、調味料で煮る。
- ③牛乳パックの側面を1面切りとり、箱形にとめる。
- ④牛乳パックにラップをしき、いんげん、錦糸卵、すしめし1/2、②の具、すしめし1/2の順に詰める。
- ⑤ラップで覆い、切りとった側面をフタにして、上から押しかため、ひっくり返し、牛乳パックとラップをはずして盛り付ける。

MEMO

15日
夕食

あぶ玉

【材料】 (2人分)

油揚げ…1枚	みりん…小さじ2
たまご…2個	しょうゆ…大さじ1
だし…150cc	砂糖…小さじ2

【作り方】

- ①油揚げは半分に切って、熱湯をかけ油抜きし、冷めたら口を開く。
- ②たまご1個を割り入れ、楊枝でとめる。
- ③鍋に調味料をいれて沸騰したら②を入れ、10分程度煮る。



16日
夕食

里芋のすいとん汁

【材料】（2人分）

さといも…4個くらい	水…2カップ
片栗粉…大さじ2～3	昆布(1×10cm)…1枚
油揚げ…1枚	塩、しょうゆ…各適量
万能ねぎ…適量	かつお節…適量

【作り方】

- ①さといもは皮ごと茹で、皮をむく。油揚げは食べやすく切る。
- ②さといもをボウルに入れてめん棒でつぶし、片栗粉と塩少々も入れてさらにつぶす。
- ③鍋に水と昆布を入れて(昆布はキッチンばさみで端から細く切りながら入れる)火にかけ、沸騰したら②のさといもを食べやすい大きさに丸めながら入れ、油揚げも加える。
※だいこんやにんじんを入れて煮てもおいしいです。
- ④さといものだんごに火が通ったら塩、しょうゆで味を調べ、万能ねぎとかつお節を入れる。

里芋を買ってきたら、
とにかくまとめて茹でましょう。
それだけで里芋を食べる回数が増えます。
洋風のトマトスープのようなものに入れると
イタリア風のニョッキのようになって
それもまたおいしいのです。



18日
朝食

きゅうりと きゃべつの一夜漬け

塩のかわりに塩こんぶで
漬けてもおいしいです。



18日
夕食

なめたけとツナの 炊き込みごはん

【材料】（4人分）

米…2カップ ツナ缶…1缶 なめたけ…1びん

【作り方】

- ①米を洗い、やや少なめの水加減にしておく。
- ②ツナ缶はほぐして、汁ごと加え、なめたけも加えて炊く。

18日
夕食

サンマの ねぎ味噌焼き

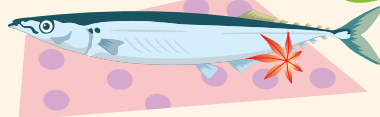
【材料】（2人分）

サンマ…2尾	A	みそ…大さじ1
小ねぎ…5本		白すりごま…大さじ1
油		みりん…大さじ1/2
塩…少々		酒…大さじ1/2

【作り方】

- ①サンマは頭を切り落として腹わたを除き、長さを半分に切る。塩小さじ1/2をふって約5分おく。
- ②小ねぎは斜め切りにする。小さなボウルに、Aを入れてよく混ぜ合わせ、小ねぎを加えてさっくり混ぜる。
- ③フライパンに油大さじ1を熱し、サンマから出てきた水けを拭いて裏身から入れ、中火で3～4分焼く。裏返して②のねぎ味噌をのせ、ふたをしてさらに3～4分焼く。
- ④器に盛り、好みで小ねぎの斜め切りを飾る。

塩焼きに飽きたら、
おすすめの絶品レシピ。
ねぎとごま味噌の風味が
サンマのクセを和らげます。



19日
昼食

あんかけうどん

【材料】 (2人分)

ゆでうどん…2玉	B	めんつゆ(3倍濃縮) …大さじ4~5
牛薄切り肉…150g		
A	C	酒…大さじ1
酒…大さじ1		
塩…少々	塩…少々	
チンゲン菜…1株	片栗粉	
たまねぎ		…大さじ1 + 1/3
…1/2個(100g)		水…大さじ3弱
練りわさび…少々	油	

【作り方】

- ①牛肉は4cm角に切り、Aを絡めて下味をつける。
- ②チンゲン菜は葉と茎に分け、葉は半分に切り、茎はくし形切りにする。たまねぎは3cm幅の縦薄切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、うどんを1分茹でる。ざるにとって水けをきり、器に盛る。
- ④フライパンに油大さじ1を熱し、たまねぎ、①の牛肉、チンゲン菜の茎の順に中火でさっと炒める。
- ⑤水1 + 1/2カップを加えて煮立て、アクを取り除いてチンゲン菜の葉を加える。Bで調味し、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥③に⑤をかけ、練りわさびを添える。

19日
夕食

チキン和風ソテー

【材料】 (2人分)

鶏肉…140g	塩…小さじ1/2
水…150cc	しょうゆ…大さじ1/2
顆粒だし…少々	水溶き片栗粉
酒…大さじ2	・片栗粉…大さじ1/2
みりん…大さじ1	・水…大さじ1

【作り方】

- ①鍋に水、顆粒だし、酒、みりん、塩、しょうゆを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、しっかり煮立ったら、火を止め、青のりを加える。
- ②塩、コショウをふった鶏肉を、油のしいたフライパンで焼き、食べやすい大きさに切る。
- ③②を器に盛り付け、あんをかける。

MEMO

19日
昼食

牛乳小豆かん

【材料】 (4人分)

粉寒天4g	牛乳…300cc
水…200cc	甘納豆…お好みで
砂糖…60g	

【作り方】

- ①鍋に寒天と水を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め1~2分煮溶かす。
- ②砂糖を加え煮立て、常温にもどした牛乳を加え混ぜる。
- ③容器を水でぬらし、甘納豆をちらしておく。
②を流し入れ固める。

常温でも固まりますが
冷やすとよりおいしいです。
カップで作ると
切る手間もなく簡単です。



