

冬の献立表



7 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  |
|----|---|--|---|
| 1日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁(小松菜) 焼きししゃも 大根おろし | <ul style="list-style-type: none"> 大根葉ごはん ★あんとじ肉豆腐 果物(みかん) | <ul style="list-style-type: none"> あんかけうどん 大根明太サラダ |
| 2日 | <ul style="list-style-type: none"> パン ハムエッグ 温野菜サラダ | <ul style="list-style-type: none"> 残り野菜で中華丼 ねぎスープ 果物(りんご) | <ul style="list-style-type: none"> ごはん カキフライ キャベツ添え ★ゆでえのきだけの明太子和え |
| 3日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん さつま揚げと小松菜の煮浸し 海苔 | <ul style="list-style-type: none"> おにぎり ★ハムと豆腐の豆乳煮 | <ul style="list-style-type: none"> ★焼おにぎり入りきりたんぽ風汁 果物(みかん) |
| 4日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ベーコンと長芋のバター醤油焼き 納豆 | <ul style="list-style-type: none"> 焼きそば ★白菜のしょうがスープ | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の粕漬け焼き 大根のゆず風味ナムル |
| 5日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん なめこ汁 ぜんまいの煮物 | <ul style="list-style-type: none"> なめこおろしそば 白菜の柚香和え ★りんごカラメルソテー | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ★白菜と鶏肉の甘酢漬け かぼちゃの煮物 |
| 6日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁(白菜、にら) かぶとしめじのゆず和え | <ul style="list-style-type: none"> 鰻ちらし すまし汁(しめじ、ねぎ) 水菜の煮浸し | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ★鮭のもみじ焼き キャベツの梅和え |
| 7日 | <ul style="list-style-type: none"> おかゆ ★納豆とにら卵炒め いくらおろし和え 果物(みかん) | <ul style="list-style-type: none"> ラーメン ★簡単煮豚 大根と水菜のドレッシング和え | <ul style="list-style-type: none"> とろろごはん 味噌汁(かぼちゃ、かぶ) カレーの煮付け ゆず白菜漬け |

1日
昼食

あんとし肉豆腐

【材料】(2人分)

| | |
|--------------|------------------|
| 木綿豆腐…1丁 | だし…2カップ |
| 牛切り落とし肉…150g | 水溶き片栗粉 |
| 万能ねぎ…1/3束 | …片栗粉大さじ2を同量の水で溶く |
| しょうが…1/2かけ | 油・酒・みりん |
| | 砂糖・しょうゆ |

【作り方】

- ①豆腐は6等分に切る。万能ねぎは小口切り。しょうがは千切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1/2を入れ、中火で熱し、牛肉を入れて炒め、肉色が変わったらしょうがを加えて炒める。酒大さじ2、だしを加える。煮立ったら弱火にしアクを取り、みりん大さじ2、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ2を加えて、蓋をして5分煮る。
- ③豆腐を加えてさっと混ぜ、さらに3分煮る。水溶き片栗粉を混ぜてから静かに回し入れ、とろみをつける。器に盛り万能ねぎを散らす。

3日
昼食

ハムと豆腐の豆乳煮

【材料】(2人分)

| | |
|-----------------|-----------|
| ハム…4枚(約60g) | 豆乳…3/4カップ |
| 絹ごし豆腐…1丁(約300g) | 鶏がらスープの素 |
| グリーンピース(冷凍)…30g | …小さじ2/3 |
| 長ねぎ…5cm | 片栗粉・油・酒 |
| | 塩・コショウ |

【作り方】

- ①ハムは4等分に、長ねぎは縦に4等分に切る。豆腐は縦半分に切り横に幅8mmに切る。
- ②ボールに片栗粉、水各大さじ1/2を入れて混ぜ、豆乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油大さじ1を中火で熱し、長ねぎを入れてさっと炒める。水1/2カップ、酒大さじ1、鶏がらスープの素を加えて煮立ったら、豆腐を重ねないように並べ、ハムをのせて弱火で1~2分煮る。
- ④塩小さじ1/4、コショウ少々をふり、凍ったままのグリーンピースを散らす。②を少しずつ回し入れ、フライパンを揺すりながら、全体にとろみがつくまで1分ほど煮て、汁ごと器に盛る。

2日
夕食

ゆでえのきだけの明太子和え

【材料】(2人分)

えのきだけ…1袋(100g)
辛子明太子…1/2腹(約40g)

【作り方】

- ①えのきだけは根元を切って長さを半分にし、ほぐす。
- ②鍋に湯を沸かし、えのきだけを入れて2~3分ゆでてざるに上げ、水気をきる。
- ③辛子明太子は縦に1本切り目を入れ、スプーンで身をこそげてボールに入れ、冷めた②を加えて器に盛る。

3日
夕食

焼おにぎり入りきりたんぽ風汁

【材料】(2人分)

小さめのおにぎり
残っている野菜
(大根、ごぼう、人参、きのこ、薬物類)
あれば肉(豚肉・鶏肉・牛肉)
麵つゆ
油・薬味(万能ねぎ、みつばなど)

【作り方】

- ①おにぎりは軽く手でつぶす。フライパンに薄く油をひいて、中火で両面をこんがり焼き、焼きおにぎりを作る。
- ②肉・野菜は下ごしらえし、小さく切る。
- ③鍋に水と麵つゆ適量を入れ煮立て、②を加えてアクを除きながら、中火で10分位煮る。
- ④焼おにぎりと薬味を加え火がとおったら出来上がり。お好みで、崩しながら召し上がってもおいしいですよ。

使いかけの根菜や薬物を利用して、
おいしい残り物ディナーはいかが？
おにぎりは、しょうゆおかが味がお勧めですが、
塩むすびでもおいしいです。

4日
昼食

白菜のしょうがスープ

【材料】 (2人分)

白菜…大きめの葉1枚(約100g)
しょうが…2かけ
だし…2.5カップ
酒・しょうゆ・みりん・塩

からだポカポカ
温まります!

【作り方】

- ①白菜は縦半分に切って、横幅1cmに切る。
- ②小鍋にだし、酒大さじ1、しょうゆ、みりん各小さじ1、塩小さじ2/3を入れたら中火にかける。煮立ったら白菜としょうがの千切り1/2量を加えて7~8分煮る。
- ③白菜の芯が柔らかくなったら塩少々で味を整え、器に盛り付けて残りのしょうがをのせる。

間食などで、
牛乳やヨーグルトなどの
乳製品を摂るように
しましょう。

5日
昼食

りんごカラメルソテー

【材料】 (2人分)

りんご…1個 | 砂糖…10g
バター…5g | 油

【作り方】

- ①りんご1個は、皮をむき8等分に切る。
- ②フライパンに薄く油をしき、バターを入れ熱し、りんごを重ねないように入れる。
- ③蓋をして蒸し焼きにする。火は焼き色がつくまで強めで焼き、色がついたら火を弱める。時々返しながら、きつね色になるまでじっくりと焼く。
- ④砂糖をりんご全体にかかるようにふり入れ、溶けたら軽く混ぜて盛り付ける。お好みでアイスクリームを添えて。

生のりんごが
食べにくい方には、
軟らかくて
食べやすい一品です。



MEMO

5日
夕食

白菜と鶏肉の甘酢漬け

【材料】 (2人分)

白菜…大きめの葉3枚(約300g)
鶏もも肉…1枚(約300g)

A [しょうがすりおろし…1かけ分
しょうゆ・酒・ごま油…各大さじ1

B [赤唐辛子…2本
しょうが千切り…1かけ分
酢…大さじ4
砂糖…大さじ2

塩・粗挽きコショウ



【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、Aでよくもみこみ10分おいて味をなじませる。白菜は縦半分に切ってから横に幅1cmに切り、塩小さじ1/2をふって5分おき水気を絞る。
- ②フライパンを弱めの中火で熱して汁気を切った鶏肉を入れ中火で炒める。肉色が変わったら蓋をして3~4分蒸し焼きする。蓋を取り白菜を加え、炒め合わせて火を止める。
- ③フライパンの余分な脂や水分を拭き取り、熱いうちにBを加えて混ぜ、そのまま10分おいて、味をなじませてから器に盛り、粗挽きコショウを適宜ふる。

6日
夕食

鮭のもみじ焼き

【材料】（2人分）

鮭切り身…2枚 | にんじん…20g
A[塩…少々 | B[マヨネーズ…大さじ2
酒…小さじ2 | 塩・コショウ…少々
油

【作り方】

- ①鮭にAをふり掛けて10分おく。にんじんはすりおろした後、軽く水気を切ってBを混ぜる。
- ②フライパンに薄く油を敷いて片面を八分通り焼き、裏返したらにんじんをのせ、蓋をして中まで火が通ったら盛り付ける。

7日
朝食

納豆とにら卵炒め

【材料】（2人分）

卵…3個 | 納豆…1パック(50g)
にら…1/2束 | しょうゆ・油・酒・塩

【作り方】

- ①にらは1cmの長さに切る。納豆はしょうゆ、酒各大さじ1/2を入れ混ぜておく。卵は酒小さじ1を加えて溶いておく。
- ②フライパンに油大さじ1を中火で熱し①のにら、卵液を一度に流し入れて全体に広げる。菜箸で2~3回大きく混ぜ、納豆を加えて全体を混ぜ合わせるようにサッと炒め、器に盛る。

MEMO

7日
昼食

簡単煮豚 ~炊飯器を使って~

【材料】（2人分）

豚バラ塊肉…400~500g
水…500cc
しょうゆ・みりん・酒…各100cc
三温糖…80g
しょうが…1かけ
長ねぎ…1~2本
(緑の部分と白い部分に分ける)



【作り方】

- ①白い長ねぎを除いてすべての材料を炊飯器に入れ、炊飯スイッチをONにする。
- ②炊き上がったら好みの厚さに切り盛り付け、長ねぎの白い部分を千切りにして上に飾る。

残ったねぎや豚の端切れは
旨味たっぷりの煮汁と
卵でとじて、他人丼に!

