

# 冬の献立表

## 2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 
8日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>焼き鮭</li> <li>春菊のわさび和え</li> <li>果物(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★はらこめし</li> <li>きのこ汁</li> <li>干し柿</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★鶏のソテー</li> <li>粒マスタードソース</li> <li>★かぶの酢昆布和え</li> </ul>
9日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>切干大根と油揚げの煮物</li> <li>納豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>★ベーコンと春菊のポン酢サラダ</li> <li>果物(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★簡単豚こま酢豚</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>
10日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★ツナ白菜のうま煮</li> <li>味噌汁(豆腐、わかめ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナとキムチの混ぜごはん</li> <li>白菜と春雨の中華スープ</li> <li>果物(りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>サワラの西京焼き</li> <li>紅白なます</li> </ul>
11日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>厚揚げの煮物</li> <li>ほうれんそうのごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★あかねごはん</li> <li>おでん</li> <li>果物(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★牛肉と白菜カレーすき煮</li> <li>ピーマンソテー</li> </ul>
12日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ベーコンと卵のケチャップソース</li> <li>にんじんときゃべつの即席漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★焼肉サラダ丼</li> <li>ねぎわかめスープ</li> <li>果物(りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ブリの照り焼き</li> <li>★長芋と長ねぎのおかか炒め</li> </ul>
13日	<ul style="list-style-type: none"> <li>フレンチトーストはちみつ</li> <li>かぶとベーコンのスープ</li> <li>果物(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★楽々マカロニグラタン</li> <li>にんじんサラダ</li> <li>果物(キウイフルーツ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★大根と豚肉のこってり煮</li> <li>ゆでキャベツの梅マヨ和え</li> </ul>
14日	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまご雑炊</li> <li>長芋ののり和え</li> <li>煮豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>味噌煮込みうどん</li> <li>レタスサラダ</li> <li>果物(りんご)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★鮭の柚庵焼き</li> <li>かぶの鶏そぼろあんかけ</li> </ul>

8日  
朝食

## はらこめし

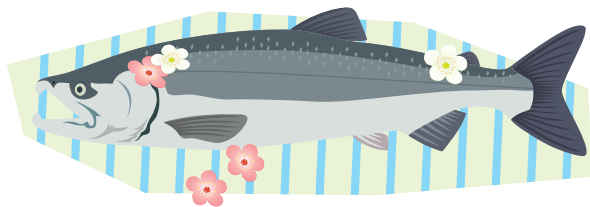
### 【材料】（1人分）

焼鮭…1枚  
いくら…適量  
焼き海苔…適量  
お好みで刻みゆず、みつば

朝食の焼鮭を使って  
簡単に作れます。

### 【作り方】

- ①ご飯を器に盛り、もみのりか刻みのりをちらす。
- ②焼鮭は、食べやすくほぐし、①の上のにのせ、いくらを飾る。お好みで、ゆずやみつばを飾る。



MEMO



8日  
夕食

## 鶏のソテー 粒マスタードソース

### 【材料】（2人分）

鶏もも肉…1枚  
バター…小さじ1  
塩・コショウ・油  
A[生クリーム…100cc  
粒マスタード…大さじ2

### 【作り方】

- ①鶏もも肉は両面に塩・コショウをふる。フライパンに油をひいて鶏肉を皮から入れ、蓋をして弱火で15分蒸し焼きにする。
- ②皮に色目がついたら裏返してバターを入れ、再び蓋をし5分ほど焼く。
- ③フライパンに溜まった脂をキッチンペーパーで取り除き、生クリームを加える。
- ④煮立ってきたら、粒マスタードを入れて混ぜる。
- ⑤火を止め、鶏肉を取り出して一口大に切り、器に盛ったら温めたソースをかける。

8日  
夕食

## かぶの酢昆布和え

### 【材料】（2人分）

かぶ…中1個(80g) | かぶの葉  
塩…少々 | 酢昆布…80g

### 【作り方】

- ①かぶは皮をむき、4つ割にして薄切りにする。塩をまぶしてしばらくおく。かぶの葉は熱湯でゆでて水気を切り、2cmに切る。
- ②①のかぶの水気を絞り、かぶの葉と酢昆布を加えて和える。

### だしをとった 昆布を利用して 酢昆布(昆布の佃煮)

酢に昆布をひたしただけで柔らかくなります

- ①昆布150gは2cm角に切り、1カップくらいの酢でひたひたにして一晩置く。
- ②厚手鍋に①を入れ水1カップ、砂糖大さじ5、塩小さじ1/2を加え中火にかける。煮立ったら蓋をして弱火で1時間ほどコトコト煮る。
- ③パットなどに広げて冷ましたら密封用器で。冷蔵庫なら2週間くらい保存可能。手間ですが無添加で安心の佃煮を是非！

9日  
昼食

## ベーコンと春菊の ポン酢サラダ

### 【材料】（2人分）

春菊… 1/2束(100g)	油… 大さじ1
ベーコン… 2枚(30g)	ポン酢しょうゆ
	… 小さじ2〜3

### 【作り方】

- ①春菊は葉先を摘み取って水に5分ほどさらし、パリッとしたら水気をきって器に盛る。
- ②ベーコン2枚は幅1cmに切り、油を熱したフライパンで脂がにじんできてくるまで2分ほど炒め、油ごと春菊にかける。ポン酢しょうゆを回しかけて、好みに粗挽きコショウを少々ふりかけても。

10日  
朝食

## ツナ白菜のうま煮

### 【材料】（2人分）

白菜… 1/4把  
 ツナ缶… 1缶  
 めんつゆ(3倍希釈)… 適量



### 【作り方】

- ①白菜を食べやすい大きさにザク切りにする。片手鍋に白菜を入れ、ツナ缶を汁ごと入れる。めんつゆを鍋にひとまわし入れて蓋をする。
- ②弱火で10〜15分煮る。白菜から水分が出るので、水を入れなくても大丈夫。最後に味を見てから器に盛る。

常備できるツナ缶は、煮物やサラダなどいろいろな料理に使える便利です。白菜をキャベツにしてもおいしいですよ。

9日  
夕食

## 簡単豚こま酢豚

### 【材料】（2人分）

豚こま肉… 150g  
 ピーマン… 2個  
 たまねぎ… 1/2個  
 しいたけ… 3個  
 塩・コショウ・片栗粉・油

A { 酢・しょうゆ… 各大さじ1.5  
 はちみつ… 大さじ1  
 鶏がらスープの素… 小さじ1/2  
 湯… 1/3カップ

丸めて焼きつけた豚肉は口の中で"ほろり"とくずれる軟らかさです。

### 【作り方】

- ①ピーマンは縦半分にして一口大に。たまねぎは2cm幅のくし型で長さは半分にする。しいたけは4等分に切る。豚こま肉は塩・コショウ各少々をふって10〜12等分し、一個ずつ手で丸めて形を整え、片栗粉を全体にまぶす。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油大さじ1.5を中火で熱し①の豚肉を並べてこんがり焼色をつけ、裏返して弱火で2〜3分蒸し焼きにしてから取り出す。
- ③フライパンに油大さじ1/2をたして強めの中火にかけ、たまねぎ、しいたけ、ピーマンの順に炒める。Aを加えて煮立ったら②の豚肉を戻し入れて汁気がなくなるまでからめるように炒めてから器に。

MEMO

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



11日  
昼食

## あかねごはん

美味しい冬にんじんがたっぷり入った  
あかね色の洋風炊き込みごはん

### 【材料】（4人分）

米…3カップ	固形チキンスープの素…1個
にんじん…150g	酒・塩・しょうゆ・バター・ お好みでパセリ

### 【作り方】

- ①にんじんはみじん切りにする。
- ②洗った米に水3カップで2～3時間浸水させる。
- ③スープの素を砕いて炊飯釜に入れ、酒大さじ3、塩、しょうゆ各小さじ1を加えてさっと混ぜ①のにんじんを加える。
- ④炊き上がったら熱々のうちにバター10gを加え、まんべんなく混ぜる。器に盛りお好みで刻みパセリを散らす。

たくさん炊いたら  
冷凍しておきましょう。  
おにぎりにしても  
おいしいです。

12日  
昼食

## 焼肉サラダ丼

### 【材料】（2人分）

豚こま肉…140g	焼肉のたれ…大さじ2
たまねぎ…120g	蒲焼のたれ…大さじ2
レタス…40g	酒…小さじ2
油…小さじ2	塩・コショウ…少々
	マヨネーズ・白炒りごま …各適量

### 【作り方】

- ①豚こま肉は酒で下味をつけ、たまねぎは薄切りにし、フライパンに油を熱し豚肉とたまねぎを中火で炒める。
- ②2種類のたれを混ぜて①に味をつけ、塩・コショウで味を整える。
- ③どんぶりにごはんを盛り、レタスのざく切りと②のをせたら、好みでマヨネーズをかけて白ごまをふる。

11日  
夕食

## 牛肉と白菜カレーすき煮

### 【材料】（2人分）

白菜…大きめの葉2枚(約200g)  
牛ロース薄切り肉(すき焼き用)…250g  
春菊…1/2束(約100g)  
ねぎ…1本

A [ しょうゆ・砂糖・酒…各大さじ2  
カレー粉…大さじ2  
水…1カップ  
卵…2個

煮汁を煮立てたら  
材料を次々に加えていだけ!

### 【作り方】

- ①白菜は葉と芯に切り分け、葉は一口大、芯は縦半分にして横に一口そぎ切りする。春菊は葉を摘み茎は長さを半分に切る。牛肉も半分に切る。
- ②フライパンによく混ぜたAを入れて中火にかける。煮立ったら白菜の芯と春菊の茎を加え、5分ほど煮たら、牛肉、春菊の葉を加えて、ひと煮立ちさせる。

あつあつを溶き卵につけながらお召し上がりください。すき焼き感覚で食べられて、カレー粉の豊かな香りで食欲アップ! 体も温まります。

12日  
夕食

## 長芋と長ねぎのおかか炒め

### 【材料】（2人分）

長芋…180g	A [ しょうゆ…小さじ1 みりん…小さじ1 塩・コショウ…適量 かつお節…3g
長ねぎ…50g	
バター(油)…小さじ2	

### 【作り方】

- ①皮をむいた長芋は食べやすい大きさに乱切りにする。長ねぎは斜め切りする。
- ②フライパンにバターを入れて長芋を炒め、透き通ってきたら長ねぎを入れてさらに炒める。
- ③Aを加え全体を混ぜ、かつお節を入れてさっと炒め合わせ、塩・コショウで味を整える。



13日  
昼食

## 楽々マカロニグラタン

フライパンひとつで簡単クッキング♪

### 【材料】（4人分）

鶏胸こま肉…400g	ホワイトソース缶 (290g入)…1缶
マカロニ (ゆで時間9分)…100g	牛乳…1カップ
たまねぎ…1個	ピザ用チーズ…100g
ブロッコリー…1株	塩・コショウ・バター

### 【作り方】

- ①鶏こま肉に塩・コショウを少々ふる。ブロッコリーは小房に分ける。たまねぎは、2cm角切にする。
- ②フライパンにバター10gを入れ、弱火でたまねぎを3～4分炒める。しんなりしたら鶏肉を加え、肉色が変わるまで2～3分炒め合わせる。
- ③水150ccとマカロニを加えて煮立ったら蓋をして、弱火で10分煮る。ホワイトソース、牛乳、ブロッコリー、塩・コショウ少々加え、全体を混ぜてひと煮立ちしたらピザ用チーズを全体にちらして再び蓋をして、チーズが溶けるまで1～2分煮たら、フライパンごと食卓へ。あつあつを食卓で取り分けてお召し上がりください。



14日  
夕食

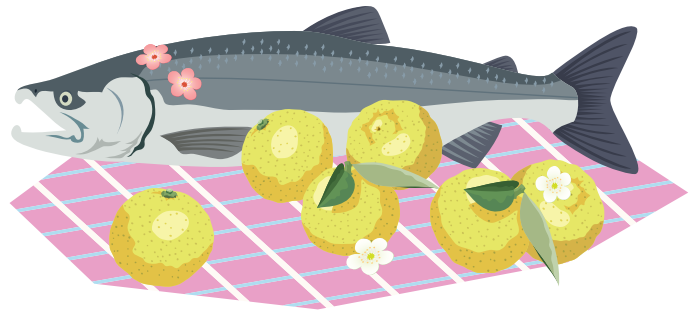
## 鮭の柚庵焼き

### 【材料】（2人分）

鮭…2切れ	ゆず…1/2個
A [しょうゆ…小さじ1	油…適量
酒…小さじ1	
みりん…小さじ1	

### 【作り方】

- ①ゆずスライスを入れたAに、鮭を15分ほど漬ける。
- ②フライパンに油を熱し、中火で両面を焼く。ゆずの皮を刻んで飾る。



13日  
夕食

## 大根と豚肉のこってり煮

\*落とし蓋が無いときは、アルミ箔やオープンシートをフライパンの直径よりひと回り小さく切り、真ん中に小さな穴をあければ代用できます。

### 【材料】（2人分）

大根(小)…1/2本(約400g)		
豚ロース切り身…2枚		
しいたけ…4個	A [しょうゆ…大さじ2.5	
きぬさや…8枚		砂糖・酒…各大さじ2
油…大さじ1		水…2カップ

### 【作り方】

- ①大根は皮をむき、大きめの乱切りにする。しいたけは半分に切る。豚ロース切り身は筋切りをして4等分に。
- ②フライパンに油大さじ1を中火で熱し、豚肉を並べて色が変わるまで両面を2分くらいずつ焼く。大根を加え油がなじむまで、焼きつけるように炒める。
- ③Aを加えて煮立ったらアクを取り、落とし蓋(\*)をして弱めの中火で時々全体を混ぜながら20分ほど煮る。
- ④落とし蓋を取って、しいたけを加え5分煮る。きぬさやを加えてひと煮し器に盛る。

