

# 冬の献立表

## 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"> <li>ごはん</li> <li>じゃがいものそぼろ煮</li> <li>しらすおろし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★ねぎと豆腐の とろみスープ</li> <li>ブロッコリーの にんにく炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>白身魚の もろみ漬け焼き</li> <li>もずく酢(市販)</li> </ul>
16日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>厚焼き卵</li> <li>ツナとキャベツ炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華まん(市販)</li> <li>大根と帆立のサラダ</li> <li>牛乳</li> <li>果物(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★焼きサバの えのきあんかけ</li> <li>ブロッコリーの ごまだれかけ</li> </ul>
17日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>味噌汁(豆腐、ねぎ)</li> <li>ちくわと野菜の 炒り煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★豚肉、大根、わかめの 炒め物</li> <li>菜の花のからし和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>親子煮</li> <li>菜の花と かぶの酢の物</li> </ul>
18日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>春雨炒め</li> <li>かぶの浅漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>★豚肉の和風 クリームシチュー</li> <li>果物(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★塩鮭と大根の味噌煮</li> <li>チンゲン菜の おかか和え</li> </ul>
19日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>卵と野菜のソテー</li> <li>味噌汁(たまねぎ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おかめうどん</li> <li>果物 (グレープフルーツ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★豚肉と白菜の 中華炒め</li> <li>柿なます</li> </ul>
20日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>味噌汁(白菜)</li> <li>納豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛肉 オイスターソース炒め</li> <li>ナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★サバの高菜煮</li> <li>卵とじ</li> </ul>
21日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>味噌汁(キャベツ)</li> <li>★鶏肉やわらかごぼう煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★白菜マーボー</li> <li>きゅうりと カニカマの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>カニ玉風卵焼き</li> <li>小松菜のおかか和え</li> </ul>

15日  
昼食

## ねぎと豆腐の とろみスープ

### 【材料】（2人分）

豆腐…1丁	A	水…2カップ
長ねぎ(小口切り)…1本		だしの素
おろししょうが…1かけ分		塩…小さじ1/2
		しょうゆ…大さじ1
		かつお節 …1パック(5g)
		片栗粉…小さじ2

### 【作り方】

- ①Aを鍋に入れ、かき混ぜながら火にかける。
- ②とろみがついてきたら豆腐をくずしながら入れ、長ねぎも加えて蓋をして弱火で1～2分煮る。
- ③最後におろししょうがを入れる。

17日  
昼食

## 豚肉、大根、わかめの 炒め物

### 【材料】（2人分）

豚こま切れ肉…100g	しょうゆ
大根…300g	ごま油
大根の葉(茎の部分)…50g	油
塩蔵わかめ…20g	塩・コショウ
七味唐辛子…少々	

### 【作り方】

- ①豚こま切れ肉は塩・コショウ少々をふって下味をつける。
- ②大根は3cmの長さで太めの千切りにして、葉は小口切りにする。わかめは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油大さじ1を強火で熱して①の豚肉を炒め、これに大根を加えてしんなりするまで炒める。大根の葉とわかめを加え、しょうゆ大さじ1、ごま油小さじ1で調味し、仕上げに七味唐辛子をふる。

### 塩蔵わかめのもどしかた

塩蔵わかめは湯通してから塩漬けにしたものです。

まずは水でこの塩を洗い落とし、水につけてもどします。このとき、やわらかくし過ぎないことがおいしさのコツ。もどすと約2倍に膨れます。

16日  
夕食

## 焼きサバの えのきあんかけ

### 【材料】（2人分）

サバ…2切れ	
えのきだけ…1袋(約100g)	
みつば…少々	
A	だし…1/2カップ
	しょうゆ…大さじ3/4
	みりん…大さじ1/2

水溶き片栗粉  
…片栗粉大さじ1/2を倍量の水で溶く  
しょうが汁…小さじ1/2  
塩

### 【作り方】

- ①サバは半分に切り塩少々をふる。4～5分おいて水けを拭き、魚焼きグリルで焼いて器に盛る。
- ②えのきだけは石づきを落とし、3cmの長さに切ってほぐす。みつばは2～3cmの長さに切る。
- ③鍋にAを混ぜ合わせて温め、えのきだけを入れて2～3分煮る。水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、しょうが汁、みつばを加えてひと煮させ、①にかける。

節約食材!  
ごはんによく合う!  
早く作れる!  
うれしいおかずです。

MEMO



18日  
昼食

## 豚肉の和風 クリームシチュー

### 【材料】（2人分）

豚肉薄切り…100g  
たまねぎ…1/2個  
じゃがいも…1/2個  
にんじん…1/2本  
チンゲン菜…1/2株  
クリームシチュールウ(顆粒)…40g  
牛乳…1/2カップ  
味噌・油・塩・コショウ



### 【作り方】

- ①豚肉は3～4cm幅に切り、塩・コショウを軽くふる。たまねぎはくし形、じゃがいもとにんじんは乱切りにする。
- ②鍋に油大さじ1/2を熱し、豚肉を炒めて、たまねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
- ③②に水1.5カップを注ぎ、野菜がやわらかくなるまで煮る。チンゲン菜を入れ、少し煮てから、火を止めてクリームシチュールウ(顆粒)を入れる。これが溶けたら火にかけ、再び弱火で煮る。
- ④牛乳を加えて、味噌大さじ1.5を溶き入れ、沸騰直前まで温める。

19日  
夕食

## 豚肉と白菜の 中華炒め

### 【材料】（2人分）

豚もも薄切り肉…120g  
干しいたけ…2枚  
白菜…1/8株  
長ねぎ…3cm  
しょうが…小1かけ

A { 干しいたけのもどし汁…1/2カップ  
鶏ガラスープの素…小さじ1/2  
酒…大さじ1  
塩少々

水溶き片栗粉

…片栗粉小さじ1を水大さじ1/2で溶く  
油・塩

白菜に豚肉と  
干しいたけの  
うまみを含ませて♪

### 【作り方】

- ①豚肉は3cmの長さに切り、塩少々をふって下味をつける。
- ②白菜は縦半分に分けて芯と葉に分け、芯はそぎ切りにし、葉はザク切りにする。干しいたけは水でもどし、細切りにする。もどし汁1/2カップは残りのAと混ぜる。
- ③長ねぎ、しょうがは千切りにする。
- ④フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、③を炒める。香りが出たら豚肉の色が変わるまで炒め、白菜の芯と干しいたけを加えて炒める。しんなりしたら白菜の葉を炒め合わせる。
- ⑤Aを回し入れ、煮立ったら味をみて、水溶き片栗粉を混ぜてとろみをつける。

18日  
夕食

## 塩鮭と大根の味噌煮

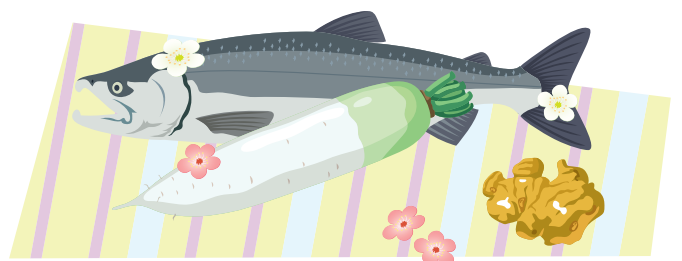
### 【材料】（2人分）

甘塩鮭…2切れ  
大根…200g  
大根の葉…少々  
しょうが…5g  
だし…1.5カップ

A { 酒…大さじ1  
味噌…大さじ1  
砂糖…大さじ1/2  
しょうゆ…少々

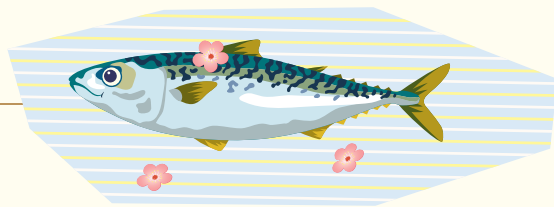
### 【作り方】

- ①鮭は一口大に切り、熱湯をかける。
- ②大根は2cm厚のいちょう切りにする。大根の葉は2～3cmの長さに刻み、しょうがは薄切りにする。
- ③鍋に大根とだしを入れ12～13分煮る。大根がやわらかくなったら鮭としょうがを加え、さらに5分ほど煮て、Aを加える。
- ④煮汁が1/3量程度になったら大根の葉を加え、1～2分煮る。



20日  
夕食

## サバの高菜煮



【材料】(2人分) サバ…2切れ | にんにく…1かけ  
高菜漬け…70g | 小麦粉・油

### 【作り方】

- ①サバを半分に切る。高菜漬けは汁けを軽く絞ってざく切りにする。にんにくはつぶす。
- ②鍋に水カップ1.5と高菜漬けを入れ、弱火で10分ほど煮る。
- ③フライパンに油大さじ1.5とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら小麦粉を薄くまぶしたサバを入れてソテーする。
- ④両面がこんがりと焼けたら②を加え、10分ほど煮て火を止める。

21日  
朝食

## 鶏肉やわらかごぼう煮

【材料】(2人分)

鶏もも肉…60g  
 ごぼう…150g(小1本)  
 A [だし…1カップ  
 酒…大さじ1  
 B [しょうゆ…大さじ1  
 みりん…大さじ1

鶏肉とごぼう、  
その持ち味を  
生かすように  
薄味で煮ます。

### 【作り方】

- ①鶏肉は小さめに切る。
- ②ごぼうはさがきにして、水にさらし、水気を切る。
- ③鍋にAと鶏肉を入れて煮立て、アクを除く。ごぼうを加え7～8分煮て、Bで調味する。中火弱で14～15分煮る。

21日  
昼食

## 白菜マーボー

【材料】(2人分)

豚ひき肉…150g  
 白菜…大3枚  
 A [長ねぎ…1/3本  
 しょうが・にんにく…各1かけ  
 酒・味噌・しょうゆ…各大さじ1  
 砂糖…大さじ1/2  
 B [水…1/3カップ  
 鶏ガラスープの素…小さじ1/2  
 豆板醤…小さじ1/2

アツアツの  
白いごはんのせて  
サクサク食べたい!

水溶き片栗粉…片栗粉大さじ1/2を倍量の水で溶く  
油・ごま油

### 【作り方】

- ①白菜は葉と芯に分け、芯は4cm長さに切り、縦に太めの千切りにする。葉はざく切りにする。
- ②Aはみじん切りにする。Bは混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油大さじ1を中火で熱し、Aを炒める。香りが出たら豚ひき肉を炒め、パラパラになったら、白菜を芯、葉の順にしんなりと炒める。Bで調味して少し煮る。水溶き片栗粉を混ぜてとろみをつけ、ごま油少々を加える。

MEMO

