

# 冬の献立表

## 4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 
22日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>薩摩揚げと野菜の煮物</li> <li>小松菜ツナ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス(市販)</li> <li>カニかまサラダ</li> <li>果物(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★簡単かぶら蒸し</li> <li>キャベツときゅうりのしょうが和え</li> </ul>
23日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>味噌汁(豆腐)</li> <li>ひじきの煮もの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきごはん</li> <li>具だくさん汁</li> <li>★豚じゃがとほうれんそうのカレーしょうゆ炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>湯豆腐</li> <li>五目煮豆</li> </ul>
24日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>味噌汁(ニラ)</li> <li>田舎煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★豚肉と大根のピリ辛炒め</li> <li>マカロニサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>キンメの煮付け</li> <li>キャベツと かぶの浅漬け</li> </ul>
25日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃがいも含め煮</li> <li>納豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちらし寿司</li> <li>お吸い物</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>★鶏手羽元とれんこんの中華風煮</li> <li>ほうれんそうのごまおひたし</li> </ul>
26日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>味噌汁(かぶ)</li> <li>厚揚げの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>野菜とウインナーのポトフ</li> <li>牛乳</li> <li>果物(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハンバーグ</li> <li>★大根とみかんのサラダ</li> </ul>
27日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>ほうれんそうしらす和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>焼き餃子(市販)</li> <li>キャベツのナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★豚肉と大根の酢煮</li> <li>にんじんとザーサイのきんぴら</li> </ul>
28日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>もやし炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵とじうどん</li> <li>小松菜のごま和え</li> <li>果物(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★さけじゃが</li> <li>酢の物</li> </ul>

22日  
夕食

## 簡単かぶら蒸し

### 【材料】（2人分）

かぶ…1個  
甘塩タラ…1切れ  
だし…1/2カップ

A { だし…1/2カップ  
しょうゆ…小さじ2  
水溶き片栗粉  
…片栗粉大さじ1/2を倍量の水で溶く  
酒…大さじ1



### 【作り方】

- ①かぶは厚めに皮をむいてすりおろす。葉は少量を食べやすく切る。
- ②甘塩タラは酒大さじ1をふる。
- ③1人分ずつ作る。耐熱容器にかぶの葉、②のタラ、おろしたかぶの順に重ねて入れ、だしを等分に注ぐ。
- ④鍋にAのだしを温め、しょうゆを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤フライパンに湯をはって③を入れて蓋をし、中火で4～5分蒸す。④のあんをかけて、好みでゆずの皮を散らす。

23日  
昼食

## 豚じゃがとほうれんそうの カレーしょうゆ炒め

### 【材料】（2人分）

豚こま切れ肉…100g  
塩・コショウ…少々  
じゃがいも…大1個  
ほうれんそう…1/4束  
しょうが…1/3かけ

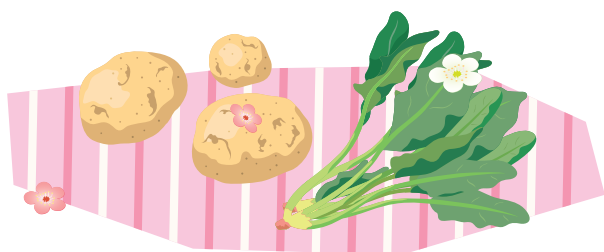
A { しょうゆ・みりん…各大さじ1/2  
カレー粉…小さじ1/4  
塩・コショウ…少々  
油

大根は塩もみして炒めるので  
余分な水分が抜け  
豚肉とよくなじみます。

### 【作り方】

- ①豚肉は大きければ一口大に切り、塩・コショウ少々で下味をつける。
- ②じゃがいもは皮をむいて短冊切りにし、水にさらしたら水けをきる。ほうれんそうは茹でて4cmの長さに切る。しょうがは千切りにする。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、じゃがいもを透き通るまで炒めて取り出す。
- ④フライパンに油大さじ1/2を足して豚肉を炒め、しょうがとほうれんそうを炒め合わせる。じゃがいもを戻してAで調味する。

MEMO



24日  
昼食

## 豚肉と大根の ピリ辛炒め

### 【材料】（2人分）

豚こま切れ肉…100g  
大根…150g  
A { 塩・コショウ…少々  
酒…小さじ1  
片栗粉…小さじ1  
油・塩

にら…1/2束  
B { しょうゆ…小さじ1弱  
豆板醤…小さじ1/2  
砂糖…小さじ1/4  
酒…大さじ1/2

### 【作り方】

- ①大根は薄いいちょう切りにして塩小さじ1/3を混ぜ、約10分おいてから水けを絞る。
- ②豚肉は一口大に切りAをもみ込んで下味をつける。
- ③にらは2～3cmの長さに切る。
- ④フライパンに油大さじ1を熱し、豚肉を中火で肉の色が変わるまで炒め、大根を炒め合わせる。Bで調味し、にらを加えてひと炒めする。

MEMO

-----

-----

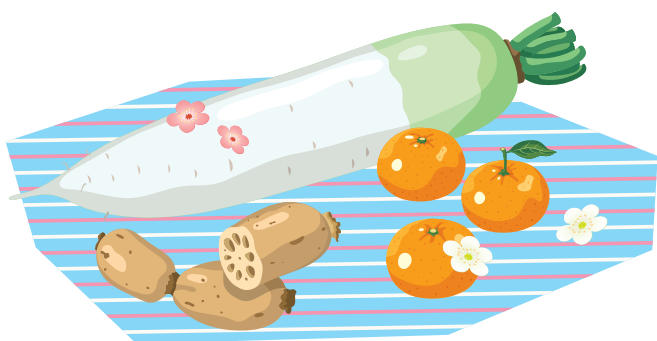
-----

-----

-----

-----

-----



25日  
夕食

## 鶏手羽元と れんこんの中華風煮

### 【材料】（2人分）

鶏手羽元…4本  
れんこん…1節  
A { だし(または水)…3/4カップ  
しょうが(薄切り)…1～2枚  
オイスターソース・酒・  
みりん・しょうゆ…各大さじ1  
ごま油

### 【作り方】

- ①鶏手羽元には切り込みを入れる。
- ②れんこんは皮をむき、大きめの乱切りにする。水にさらしてから水けをきる。
- ③フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、手羽元を皮目からこんがり焼き、れんこんを加えて軽く炒める。
- ④Aを加えて蓋をし、中火で4～5分煮る。途中で返してさらに煮込み、煮汁が少なくなったら少し火を強めて煮汁を煮からめる。

26日  
夕食

## 大根とみかんのサラダ

### 【材料】（2人分）

大根…250g  
みかん…1/2個  
塩

A { 酢…大さじ1強  
砂糖…大さじ2/3  
しょうゆ…大さじ1/2  
ごま油…大さじ1/2  
塩…ひとつまみ

### 【作り方】

- ①大根は皮をむいて千切りにして、塩小さじ1/2をふり、もんでしんなりしたらさっと洗い水気をよく絞る。
- ②みかんは皮と薄皮をむき、手で2～3つにほぐす。
- ③大根、みかん、Aを合わせる。

