



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">ごはん厚焼きたまご味噌汁(キャベツ) | <ul style="list-style-type: none">ごはんまぐろ照り焼き酢の物 | <ul style="list-style-type: none">★キャベツ丼味噌汁(あさり)そらまめ |
| 9日 | <ul style="list-style-type: none">梅干とそらまめのおにぎりにんじんとツナのサラダ果物 | <ul style="list-style-type: none">たぬきそば★あさりとキャベツのお浸しヨーグルト | <ul style="list-style-type: none">ごはんアジのムニエル切干大根とひじきの煮物 |
| 10日 | <ul style="list-style-type: none">ごはん納豆★キャベツと海苔のポン酢和え | <ul style="list-style-type: none">ごはん★豚ひき肉とブロッコリーの甘味噌炒め果物 | <ul style="list-style-type: none">ツナチャーハンコンソメスープじゃがいもとキャベツの甘煮 |
| 11日 | <ul style="list-style-type: none">パンスクランブルエッグコールスローサラダ | <ul style="list-style-type: none">ちゃんぽんしゅうまい(市販)ヨーグルト | <ul style="list-style-type: none">ごはんカレーの煮付け★ブロッコリーの菜種和え |
| 12日 | <ul style="list-style-type: none">ごはん味噌汁(じゃがいも、ニラ)はんぺんの煮物 | <ul style="list-style-type: none">サンドイッチキャベツ明太子和え | <ul style="list-style-type: none">ごはん回鍋肉★たまねぎとニラの中華和え |
| 13日 | <ul style="list-style-type: none">ごはん生揚げの煮物キャベツのからし和え | <ul style="list-style-type: none">ごはん★和風ロールキャベツ果物 | <ul style="list-style-type: none">ごはんアジフライ(市販)じゃがいも炒め煮 |
| 14日 | <ul style="list-style-type: none">ごはんきぬさやの卵炒めふりかけ | <ul style="list-style-type: none">ナポリタン★キャベツとたまねぎのクリームスープ | <ul style="list-style-type: none">パン★鶏肉カレーソテー切干大根とたまねぎの甘酢漬けホットミルク |

10日
昼食

豚ひき肉と ブロッコリーの 甘味噌炒め

【材料】（2人分）

豚ひき肉…100g
ブロッコリー…1/2房
にんにく…1片
塩・油

A
酒…大さじ3/4
みそ…大さじ3/4
砂糖…大さじ1/2
しょうゆ…大さじ1/2

ご飯のおかずは
ピッタリです。



【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮をむき小口切りする。
- ②フライパンに①のブロッコリーを入れ、水大さじ1～2と塩少々を入れ、蓋をして中火にかける。2～3分間蒸し煮にして火を通し、水気をきっておく。
- ③フライパンに油小さじ1とにんにくの薄切りを入れ弱火にかける。にんにくがきつね色になったら、ひき肉を加え中火にしてパラパラになるまでよく炒める。Aを加えてひと煮立ちさせたら、②のブロッコリーを入れ、手早く全体にからめる。

市販のしょうまいをひと工夫

しょうまいの下にキャベツの千切りを敷いて電子レンジで温めるとふっくら温まり、野菜も一緒に食べられます。



11日
夕食

ブロッコリーの 菜種和え

【材料】（2人分）

ブロッコリー…1/2房
卵…1個
油…少々
A
砂糖…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
顆粒だし…少々
マヨネーズ…小さじ1～2

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて小口切りし、ゆでておく。
- ②卵にAを入れてかき混ぜ、フライパンに油をひいて、いり卵を作る。
- ③ボウルに①と②、顆粒だし、マヨネーズを加えて混ぜる。

②のいり卵は、朝のスクランブルエッグの残りを利用すれば簡単にすぐ出来ます。ブロッコリーも、まとめて火を通しておくと便利です。

12日
夕食

たまねぎと ニラの中華和え

【材料】（2人分）

たまねぎ…1個
ニラ…4本
おろしにんにく…少々
白ごま…適量

A
酢…大さじ1
砂糖…小さじ1
顆粒だし…小さじ1
ごま油…小さじ2



旬の新たまねぎと春のやわらかいニラを中華ごま風味の夕しで。さっぱりとしています。

【作り方】

- ①たまねぎは半分に切って薄くスライスし、ニラは3cm幅に切る。
- ②ボールにAを入れて混ぜ合わせる。好みでおろしにんにくを入れて①を加えよく和える。
- ③冷蔵庫で30分ねかせる。器に盛り白ごまをふる。

13日
昼食

和風ロールキャベツ

フライドポテト(冷凍)は、
夕食のじゃがいも炒め煮
にも使えます。

【材料】(2人分)

| | |
|------------------|--------|
| 豚薄切り肉…2枚(40~50g) | 塩・コショウ |
| キャベツ…葉(大)2枚 | 小麦粉 |
| フライドポテト(冷凍)…2本 | 油 |
| めんつゆストレート…80cc | バター |
| | 水 |



【作り方】

- ①キャベツは切らずにゆでる。
- ②豚肉は全体に塩・コショウ少々と小麦粉をふり、フライドポテトを芯にして、クルクル端から巻いておく。
- ③キャベツの軸部分をそぎ、手前の方に②の豚肉をのせ、キャベツを左右から折りたたみ、向こう側へくるりと巻く。もう1枚も同様に巻く。
- ④巻き終わりを下にして鍋に入れ、めんつゆ、水1/2カップを加え、蓋をして中火にかけ6~7分間蒸し煮にする。蓋を外して全体に煮からめる。仕上げにバター大さじ1をからめても、こくがでます。

14日
昼食

キャベツとたまねぎの クリームスープ

【材料】(2人分)

| | |
|-----------|-------------|
| キャベツ…2枚 | 小麦粉…大さじ2 |
| たまねぎ…1/2個 | 水…300cc |
| ベーコン…2枚 | 牛乳…200cc |
| バター…大さじ1 | 顆粒だし・塩・コショウ |

【作り方】

- ①たまねぎはスライス、キャベツとベーコンは短冊切りにする。
- ②①をバターで焦がさないよう炒める。新たまねぎも春キャベツもやわらかいので短時間で。
- ③いったん火を止め、小麦粉を全体にまぶすように混ぜる。再度火をつけて、牛乳と水を少しずつ加えてよく混ぜ、クリーム状になるまで弱火で煮込む。
- ④顆粒だし、塩・コショウで味を整える。ぐつぐつ沸騰させないように注意しましょう。



14日
夕食

鶏肉カレーソテー

【材料】(2人分)

| | | |
|----------------|---|-----------|
| 鶏もも肉…1枚(約200g) | A | ごま油…大さじ1 |
| 油・コショウ | | 砂糖…大さじ1/2 |
| | | カレー粉…小さじ1 |
| | | 塩…小さじ1/2 |

【作り方】

- ①密閉できる保存袋にAを入れ、袋の上からもんでよく混ぜる。
- ②①に4等分に切った鶏もも肉を加え、袋の口を閉じて平らにし、袋の上から10回ほどしっかりともむ。
- ③冷蔵庫に入れ6~8時間漬け込む。
- ④フライパンを弱めの中火にかけ、油小さじ1/2をひき、汁気をきった鶏肉を皮目を下にして並べる。強めの中火にし、時々フライ返しで鶏肉を押しつけながら焼く。このとき余分な脂は紙で拭き取りながら6~7分焦げないように焼く。裏返して中火にし、焼色がつくまで、さらに5~6分焼く。
- ⑤器に盛り、好みてコショウをふり、レタスやトマトを添えても。

漬け込んだ鶏肉はしつとり、やわらかです。