



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"> ごはん ひじきの煮物 納豆 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根と鶏肉の煮物 小松菜ののり和え | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ★豚肉と野菜のしょうが炒め 冷やっこ |
| 16日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁 (豆腐、小松菜) ひじき入り厚焼卵 | <ul style="list-style-type: none"> ★鶏せいろ 果物 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ★サワラのピリ辛味噌マヨ焼き ★ふきのじゃこ炒め |
| 17日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 煮浸し じゃがいものきんぴら | <ul style="list-style-type: none"> ふきごはん ★鶏肉とたけのこの卵とじ 即席漬け | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌田楽 (焼き豆腐、大根) キャベツのお浸し |
| 18日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 目玉焼き ほうれんそうとハムの炒め物 | <ul style="list-style-type: none"> チャーハン スープ (たまねぎ、にんじん) 果物 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん ハンバーグ じゃことしめじのポン酢あろし和え |
| 19日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 車麩と野菜の治部煮 とろろ | <ul style="list-style-type: none"> パン ★簡単ミートソースのポテトグラタン 牛乳 果物 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の塩焼き ★たけのこと切干大根のきんぴら |
| 20日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツと卵の炒め物 小松菜のごま和え | <ul style="list-style-type: none"> のり巻、納豆巻(市販) けんちん汁 果物 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん すき焼き風煮 長芋の梅和え |
| 21日 | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 味噌汁(わかめ、大根) 野菜炒め | <ul style="list-style-type: none"> すき焼き丼 わけぎと油揚げのからし酢味噌和え | <ul style="list-style-type: none"> ごはん 揚げ豆腐の干草あんかけ ★たまねぎ和風サラダ |

15日
夕食

豚肉と野菜のしょうが炒め

【材料】（2人分）

豚肉(しょうが焼き用か薄切り)…80g
たまねぎ…1/8個
キャベツ…1～2枚
ピーマン…1/2個
A〔しょうゆ…大さじ3/4
みりん…大さじ1/2
しょうが汁…大さじ1/4
油・塩・こしょう

【作り方】

- ①豚肉は3～4cm幅に切り、塩・コショウを軽くふる。
- ②たまねぎはくし形に切り、キャベツはざく切りに、ピーマンは乱切りにする。
- ③フライパンに油大さじ1を熱して、豚肉を中火で炒め、たまねぎ、キャベツ、ピーマンの順に炒め合わせる。Aを加えて調味し、からめながら汁けをとばす。

豚肉のしょうが焼きと付け合せを同時に作るようなもの。しょうが焼きのたれで豚肉と野菜を炒めます。



16日
昼食

鶏せいろ

【材料】（2人分）

ゆでそば…2玉 | A〔みりん…1/4カップ
鶏もも肉…150g | 酒…大さじ1
ねぎ…1本 | だし…1+3/4カップ
しいたけ…3枚 | しょうゆ・砂糖・油

【作り方】

- ①鶏もも肉は余分な脂肪を取り除く。ねぎは5cmの長さに切り、4つ割にする。しいたけは5mm幅に切る。
- ②フライパンに油少々を熱し、鶏肉を皮目のみこんがり焼き、薄切りにする。
- ③小鍋にAを煮立て、だしを加えて②の鶏肉を煮る。肉に火が通ったらしいたけを加え、しょうゆ1/4カップ、砂糖少々、ねぎを加え、さっと煮立てる。
- ④そばをゆでて器に盛り、③を添える。好みで七味とうがらしをふってもよい。

ひじき 缶詰の物が便利！

缶を開けるだけで、そのままひじきが使えます。そのまま使えるので、いろいろな所に入れてお手軽にアレンジ料理を…。

- ◆簡単煮物：ひじきにめんつゆを混ぜ電子レンジに30秒ほどかける
- ◆和え物：ゆでたオクラとひじきをあえてつるつるサラダ
- ◆卵焼き：卵に加えて焼き、ひじき入り卵焼き
- ◆サラダ：サラダに加えてひじきサラダ

MEMO

19日
昼食

簡単ミートソースの ポテトグラタン

【材料】（2人分）

| | |
|------------------|------------|
| 合びき肉…150g | ピザ用チーズ…20g |
| じゃがいも…2個 | バター |
| たまねぎ…1/2個 | |
| A { | |
| ウスターソース…大さじ1+1/2 | |
| トマトケチャップ…大さじ2 | |
| コショウ…少々 | |

【作り方】

- ①じゃがいもはラップで包み、電子レンジで6～7分加熱する。皮をむき、2cm角に切る。
- ②たまねぎはみじん切りにする。フライパンにバター大さじ1を溶かし、たまねぎを中火弱でしんなりと炒める。ひき肉を加えて炒め、ポロポロになったらAで調味し2～3分煮る。
- ③グラタン皿にバター少々を塗り、②を敷き、①を並べてチーズをふる。オーブントースターで7～8分焼く。

②は前日のハンバーグをくずして使用してもOK!

19日
夕食

たけのこと 切干大根のきんぴら

【材料】（2人分）

| | | |
|-------------|-----|-------------|
| ゆでたけのこ…130g | A { | 砂糖…大さじ2 |
| 切干大根…15g | | しょうゆ…大さじ3/4 |
| だし…1/2カップ | | 塩…少々 |
| 赤唐辛子…小1本 | | ごま油 |

【作り方】

- ①たけのこは小さめの乱切りにする。(市販のゆでたけのこを使う場合は、ゆでてざるにあげる)
- ②切干大根はさっと洗い、水けをきってだしにつけてもどす。赤唐辛子は輪切りにする。
- ③フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、たけのこを1分ほど炒める。②とAを加え、汁けがなくなるまで強火で炒め煮にする。

MEMO

21日
夕食

たまねぎ和風サラダ

【材料】（2人分）

新たまねぎ…1/2個
大根…80g
乾燥わかめ…3g
塩…少々
しょうゆドレッシング…適量



【作り方】

- ①たまねぎは薄切りにし、塩少々をふってしばらくおく。よくもんでから水に1分放し、水けをよくきる。
- ②大根は皮をむいて千切りにし、わかめは水でもどす。
- ③ボウルに材料を入れて混ぜ合わせ、しょうゆドレッシングをかける。

