



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	<p>★鶏せいろ</p> <ul style="list-style-type: none">・果物	<ul style="list-style-type: none">・ごはん★サフラのピリ辛 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 千草あんかけ★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 [ソース
 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。



MEMO

16日
朝食

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と焼き、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

16日
夕食

サワラのピリ辛味噌マヨ焼き

【材料】(2人分)

サワラ…2切
 A マヨネーズ…大さじ1
 味噌…大さじ1
 豆板醤…少々
 砂糖…小さじ1
 酒・塩



【作り方】

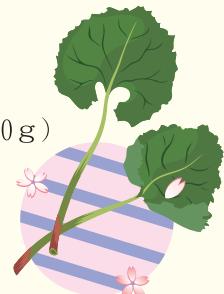
- ①サワラに塩、酒各少々をふり、30分ほどおく。
- ②Aを混ぜ合わせて、たれを作り。
- ③サワラの水けをふき、裏を上にして魚焼きグリルで焼く。両面を焼いたら表面に②のたれを塗り、もう一度焼いて、薄く焦げ目をつける。

16日
夕食

ふきのじゃこ炒め

【材料】(2人分)

ふき…1本(120g)
 ちりめんじゃこ…大さじ3~4(20g)
 かつおぶし…少々
 しょうゆ・油・塩



【作り方】

- ①ふきは鍋に入る長さに切る。洗って塩をふり、まな板の上で転がしてまぶす(板ずり)。塩をつけたまま沸騰した湯で1~2分ゆで、水にとって冷ます。皮をむき4cmの長さに切る。
- ②フライパンに油大さじ2/3を熱し、ちりめんじゃこを入れて中火で炒める。ふきを加えて炒め合わせ、しょうゆ小さじ1、塩少々で調味し、かつおぶしを加えてさっと炒め合わせる。

煮物にすることが多いふきですが、炒めても味わい深いもの。

17日
昼食

鶏肉と たけのこの卵とじ

【材料】(2人分)

卵…2個
 ゆでたけのこ…大1/2本
 鶏もも肉…1/2枚
 だし…3/4カップ
 A みりん…大さじ1+1/2
 しょうゆ…小さじ3/4
 塩…小さじ1/3

みつば…2~3本
 酒

塩味の親子煮といった感じです。春なら旬のたけのこで。

【作り方】

- ①ゆでたけのこは縦半分に切り、根元は薄い半月切りに、穂先は縦に薄切りにする。
- ②鶏もも肉は1cm角に切る。
- ③鍋に、だし、酒大さじ3/4、鶏肉を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めてアクを取る。Aと①を加え、蓋をして弱火で約10分煮る。
- ④卵を割りほぐして③に流し入れ、蓋をして1~2分煮る。半熟状で火を止め、器に盛って、みつばを2cm長さに切って散らす。

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一大さじ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	砂糖…大さじ2
切干大根…15g	A 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、水けをよくする。
- 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。

