

# 春の献立表

## 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>高野豆腐の含め煮</li> <li>わけぎとツナのマヨネーズ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きつねうどん</li> <li>にんじん黒ごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★春野菜のチンジャオロース風</li> <li>きゅうりとかまぼこのわさび和え</li> </ul>
23日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>味噌汁(たまねぎ)</li> <li>スナックえんどうの卵とじ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>クリームシチュー</li> <li>イタリアンサラダ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>かつおのしぐれ煮</li> <li>酢の物</li> </ul>
24日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>はんぺんのマヨネーズ焼き</li> <li>即席漬け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★コンビーフとじゃがいもの和風煮</li> <li>大根のおかか和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★豚肉とキャベツのさっと煮</li> <li>れんこんとにんじんの甘酢漬け</li> </ul>
25日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ちくわの煮物</li> <li>しらすおろし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>厚揚げともやしの炒め煮</li> <li>ブロッコリーの ごま和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★カジキの鍋照り焼き</li> <li>わかめとキャベツのからし和え</li> </ul>
26日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>味噌汁(わかめ、ねぎ)</li> <li>納豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>たまごサラダ</li> <li>牛乳</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★酢鶏</li> <li>ほうれんそうのお浸し</li> </ul>
27日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>炒り卵</li> <li>ほうれんそうのバター炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>うどんと厚揚げの煮物</li> <li>春雨とハムの和え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>生鮭のフライ</li> <li>★菜の花とツナの豆腐サラダ</li> </ul>
28日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ハムと野菜の炒め物</li> <li>ブロッコリーの梅肉和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★青じそとツナのスパゲッティ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏の照り煮</li> <li>菜の花のお浸し</li> </ul>

22日  
夕食

## 春野菜の チンジャオロース風

### 【材料】(2人分)

牛薄切り肉…100g  
ゆでたけのこ…100g  
スナップえんどう…70g

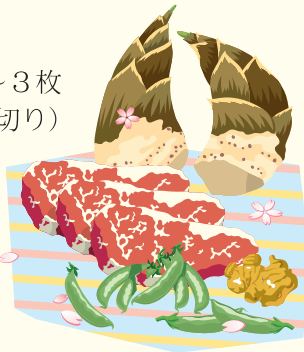
A  
塩…少々  
コショウ…少々  
酒…小さじ1/2  
片栗粉…小さじ1

B  
しょうが(薄切り)…2~3枚  
ねぎ…5cm(2cmのぶつ切り)

C  
酒…大さじ1/2  
砂糖…小さじ1/2  
しょうゆ…大さじ3/4  
塩…小さじ1/4  
コショウ…少々

油・ごま油

ピーマンの代わりに  
春野菜をたくさん加  
え、ヘルシーで新鮮  
な一品にアレンジ。



### 【作り方】

- ①牛肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②たけのこは短冊切り、スナップえんどうは筋を取る。Cの調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、牛肉を炒め、色が変わったら取り出す。
- ④フライパンに油大さじ1/2を足して、Bをサッと炒め、②の野菜を加えて強火でひと混ぜする。
- ⑤ふたをしてえんどうに火が通りがかけたら、牛肉を戻し、Cを回し入れて炒め、ごま油少々をふる。

MEMO

24日  
昼食

## コンビーフと じゃがいもの和風煮

### 【材料】(2人分)

コンビーフ…小1缶  
じゃがいも…2個  
たまねぎ…1/2個

A  
酒…大さじ1/2  
砂糖…小さじ1  
しょうゆ…大さじ1

油

### 【作り方】

- ①コンビーフはほぐす。じゃがいもは皮をむいて4つ割りにし、たまねぎはくし形に切る。
- ②鍋に油大1を熱し、たまねぎ、コンビーフの順に中火で炒める。水カップ1/3とじゃがいもを入れて煮立て、Aを加え、ホイルで落とし蓋をして煮る。
- ③じゃがいもがやわらかくなったら、強火にしてホイルをはずし、汁けがなくなるまで煮る。

24日  
夕食

## 豚肉と キャベツのさっと煮

### 【材料】(2人分)

豚肩ロース薄切り肉…150g  
キャベツ…300g

A  
水…1/3カップ  
酒…大さじ1+1/2  
みりん…大さじ1+1/2  
しょうゆ…大さじ1+1/2



### 【作り方】

- ①豚肉は大きめの一口大に切って、ほぐす。
- ②キャベツは大きめのざく切りにする。
- ③鍋にAを煮立て、豚肉を入れる。煮立ったらアクを除き、キャベツを加える。落とし蓋をして、キャベツがやわらかくなるまで中火弱で約10分煮る。



25日  
夕食

## カジキの鍋照り焼き

### 【材料】(2人分)

メカジキ…2切  
ピーマン…2個

A  
┌ 酒…大さじ1  
├ みりん…大さじ1  
└ しょうゆ…大さじ1+1/2  
砂糖…大さじ1/2

油



### 【作り方】

- ①ピーマンはへたと種を取り、縦4等分に切る。
- ②フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、カジキを盛り付けるときに表になる方を下にして入れ、きれいな焼き色がついたら返して反対側も焼く。
- ③Aを入れ、両面に煮汁をからめる。
- ④ピーマンを加えてさっと煮て、煮汁をからめる。

MEMO

26日  
夕食

## 酢 鶏

### 【材料】(2人分)

鶏もも肉…100g

A  
┌ 酒…大さじ1/2  
└ しょうゆ…大さじ1/2

ピーマン…1個  
たまねぎ…1個  
にんじん…40g  
ゆでたけのこ…60g  
しいたけ…3枚

B  
┌ ケチャップ…大さじ1  
├ 砂糖…大さじ1  
├ 酢…大さじ1強  
├ 水…大さじ1強  
└ しょうゆ…小さじ2/3  
片栗粉…大さじ1/2

片栗粉・ごま油・揚げ油・油



惣菜や冷凍の鶏から揚げて買ってきて、野菜と炒めてもいいですね。

### 【作り方】

- ①鶏肉を一口大に薄くそぎ切りにしAをもみ込んで少しおき、汁けをきって片栗粉をまぶす。Bは混ぜ合わせる。
- ②180℃の揚げ油で、①の鶏肉を4～5分揚げて油をきる。
- ③野菜は一口大の乱切り、たまねぎはくし形切り、たけのこににんじんは下ゆでしておく。
- ④フライパンに油大さじ1/2を中火で熱し、③を炒める。しんなりとしたらBを回し入れ、鶏肉を加えて煮からめ、ごま油少々ふる。

