



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 ・チンゲン菜の卵炒め ・もずく酢 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やしそうめん ・ささみときゅうりの塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★鮭のポン酢焼き ・長芋ののり和え ・枝豆
9 日	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鮭と枝豆のみぞれ和え ・味噌汁(とうがん) ・卵豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ★鶏のおろしさっぱり丼 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・あろし納豆そば(うどん) ・とうがんの葛あんかけ
10 日	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・目玉焼き ・いんげんとピーマン炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソースやきそば ・しゅうまい(市販) ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★とうがんと豚肉の中華煮 ・もずく酢
11 日	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・なすとピーマンの味噌炒め ・納豆 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・けんちん汁 ・アジたたき(市販) 	<ul style="list-style-type: none"> ★すいとん ・卵豆腐 ・じゃがバター
12 日	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・味噌汁(なす) ・豚肉とじゃがいもの炒め煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・親子丼 ★みょうがの甘酢和え ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★アジのみょうが焼き ・すまし汁(卵豆腐)
13 日	<ul style="list-style-type: none"> ・フレンチトースト ・コーヒー牛乳 ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・さっぱりちらし寿司 ・ほうれんそうのあかか和え 	<ul style="list-style-type: none"> ★冷やしごまだれうどん ・なすと豆腐の炒め煮
14 日	<ul style="list-style-type: none"> ・パン ・ポパイエッグ ・フルーツ缶のヨーグルト和え 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ★鶏もも幽庵焼き ・焼きなす 	<ul style="list-style-type: none"> ・うな丼 ・トマトとほうれんそうのナムル

8日
夕食

鮭のポン酢焼き

【材料】(2人分)

鮭切り身…2切

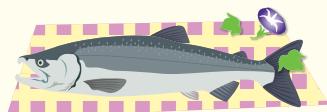
A ポン酢しょうゆ…小さじ2

しょうゆ…小さじ1

酒…小さじ1

おろししょうが…適量

大根おろし



さっぱりしていて
簡単に出来るので
食欲がない時や
料理がおっくうな
時にぜひ。

【作り方】

①鮭にAで下味をつけて10分
置き、焼き網か油をひいたフライパンでこんがり焼く。

②皿に盛り付け大根おろしを添える。ポン酢しょうゆをかけて。

10日
夕食

とうがんと 豚肉の中華煮

【材料】(2人分)

豚こま切れ肉…100g

A おろししょうが…少々

おろしにんにく…少々

ごま油…小さじ1

とうがん…160g

いんげん…4~5本(30g)

ピーマン…1/2個(10g)

しょうゆ…小さじ1

酒…大さじ1

塩…少々

コショウ

だし顆粒…少々

水…60g

B

【作り方】

①とうがんは皮をむき薄切りにし、豚肉はAをまぶす。いんげんは斜め切りにし、ピーマンは千切りにする。

②フライパンにごま油を熱し①の肉を炒め、とうがんとBを入れて煮込む。

③いんげん、ピーマンを加え火が通れば出来上がり。

9日
昼食

鶏のおろし さっぱり丼

【材料】(2人分)

鶏むね肉(またはささみ肉)…100g

大根…100g

きゅうり…1/2本

A しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1

B ポン酢しょうゆ…大さじ1

しょうゆ…大さじ1/2

片栗粉…適量

酒…大さじ2

油・塩・コショウ

(好みで)

青じそ・温泉卵



【作り方】

①きゅうりは薄切りにし、一つまみの塩で塩もみし水けをしぼる。大根はすりおろし、青じそは千切りにする。

②食べやすい大きさに切った鶏肉に、軽く塩・コショウをして片栗粉をまぶす。

③油を熱したフライパンに②を並べてこんがり焼く。裏返し表面が焼けたら酒をふり、蓋をして1分ほど弱火で蒸し焼きし、Aの調味料で和える。

④よく絞ったきゅうりと軽く絞った大根おろしを混ぜ、Bで和える。

⑤どんぶりにごはんを盛り③をのせ④を飾り、好みで青じそや温泉卵をのせる。

MEMO

11日
夕食

すいとん

【材料】(2人分)

小麦粉…100g

水…100cc

A 山芋(すりおろす)…20g

だし…少々

塩…少々



【作り方】

- ①小麦粉にAを入れ、様子を見ながら水を加えて耳たぶくらいの軟らかさになったら、けんちん汁の中に一口大ずつスプーンで落としていく。上に浮いてきたら出来上がり。

昼食のけんちん汁に
プラスして
*けんちん汁は、粗熱を
とつて冷蔵庫で保管し
ておきましょう

MEMO

12日
昼食

みょうがの甘酢和え

【材料】(2人分)

みょうが…2個

きゅうり…1/2本

A 砂糖…大さじ1

酢…大さじ1

塩…少々

【作り方】

- ①みょうがときゅうりを薄切りにしAで和える。

12日
夕食

アジのみょうが焼き

【材料】(2人分)

アジ…2尾分

(三枚おろし、または小さい
アジなら、背開きして骨抜
きしたもの)

みょうが…1個

青じそ…2枚

A 塩…少々

酒…少々

B みそ…8g

みりん…小さじ1

油

【作り方】

- ①アジにAで下味をつける。みょうがは薄切り、青じそは千切りにする。
②下味をつけたアジにみょうがを入れて二つ折りにする。
③フライパンに油をひき②を両面焼く。Bを塗り蓋をして蒸す。青じそを上にかざる。



13日
夕食

冷やし ごまだれうどん

【材料】(2人分)

ゆでうどん…2玉

鶏ひき肉…60g

A 酒…少々

おろししょうが…少々

きゅうり…40g

もやし…60g

にんじん…10g

B	めんつゆ	めんつゆ ストレート…240cc ねりごま (またはすりごま)…40g みそ…小さじ1 砂糖…小さじ1 焼きのり…適量
	しょうゆ…大さじ1+1/2	
	A みりん…大さじ1	
	酒…大さじ1/2	

【作り方】

①鶏ひき肉にAで下味をつけて炒めておく。きゅうりとにんじんは千切りにする。もやしとにんじんはサッとゆがく。

②ゆでうどんを湯通しし皿に盛る。①の野菜と鶏肉を盛り合わせ、混ぜ合わせたBをかけて焼のりを飾る。

MEMO

14日
昼食

鶏もも幽庵焼き

【材料】(2人分)

鶏もも肉…2枚	大根…4cm
A しょうゆ…大さじ1+1/2	青じそ…2枚
みりん…大さじ1	ポン酢しょうゆ
酒…大さじ1/2	

※Aはめんつゆ大さじ2で代用すれば簡単です。

【作り方】

- 鶏もも肉はAに1時間くらいつけて下味をつけ、食べやすい大きさにそぎ切りする。
- 大根はすりおろして汁けをきり、ポン酢しょうゆ大さじ1/2～1をまぜる。
- フライパンに油をひき強めの中火で①の鶏肉を皮の方から3～5分こんがり焼き、裏返して身の方を7分位焼く。皿に盛り②と青じそを添える。

