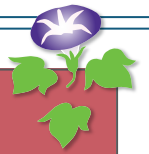




2週目の献立

★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"> おろし納豆そば(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 ほうれんそうのおかか和え 	<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

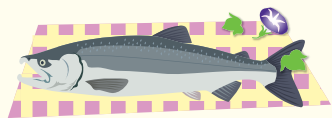
8日
夕食

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分位置き、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)
- B
- 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

【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
(お好みで)
 - 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。裏返し表面が焼いたら酒をふり、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、お好みで青じそや温泉卵をのせる。



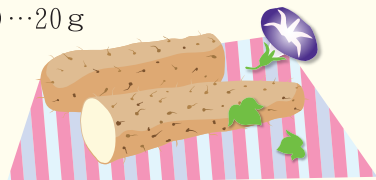
MEMO

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
とって冷蔵庫で保管し
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 味噌…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。

