

# 冬の 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>・薩摩揚げと野菜の煮物</li> <li>・小松菜ツナ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス(市販)</li> <li>・カニかまサラダ</li> <li>・果物(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★簡単かぶら蒸し</li> <li>・キャベツときゅうりのしょうが和え</li> </ul>
23 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁(豆腐)</li> <li>・ひじきの煮もの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきごはん</li> <li>・具だくさん汁</li> <li>★豚じゃがとほうれんそうのカレーしょうゆ炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・湯豆腐</li> <li>・五目煮豆</li> </ul>
24 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁(ニラ)</li> <li>・田舎煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★豚肉と大根のピリ辛炒め</li> <li>・マカロニサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・キンメの煮付け</li> <li>・キャベツとかぶの浅漬け</li> </ul>
25 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・じゃがいも含め煮</li> <li>・納豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらし寿司</li> <li>・お吸い物</li> <li>・果物(キウイフルーツ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★鶏手羽元とれんこんの中華風煮</li> <li>・ほうれんそうのごまあひたし</li> </ul>
26 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・味噌汁(かぶ)</li> <li>・厚揚げの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>・野菜とウインナーのポトフ</li> <li>・牛乳</li> <li>・果物(バナナ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>★大根とみかんのサラダ</li> </ul>
27 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・スクランブルエッグ</li> <li>・ほうれんそうしらす和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・焼き餃子(市販)</li> <li>・キャベツのナムル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★豚肉と大根の酢煮</li> <li>・にんじんとザーサイのきんぴら</li> </ul>
28 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>・もやし炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵とじうどん</li> <li>・小松菜のごま和え</li> <li>・果物(みかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★さけじゃが</li> <li>・酢の物</li> </ul>

22日  
夕食

# 簡単かぶら蒸し

## 【材料】(2人分)

- かぶ…1個  
甘塩タラ…1切れ  
だし…1/2カップ
- A [だし…1/2カップ  
しょうゆ…小さじ2  
水溶き片栗粉…  
…片栗粉大きさじ1/2を倍量の水で溶く  
酒…大さじ1



## 【作り方】

- ①かぶは厚めに皮をむいてすりおろす。葉は少量を食べやすく切る。
- ②甘塩タラは酒大さじ1をふる。
- ③1人分ずつ作る。耐熱容器にかぶの葉、②のタラ、おろしたかぶの順に重ねて入れ、だしを等分に注ぐ。
- ④鍋にAのだしを温め、しょうゆを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤フライパンに湯をはって③を入れて蓋をし、中火で4~5分蒸す。④のあんをかけて、好みでゆずの皮を散らす。

23日  
昼食

# 豚じゃがとほうれんそうのカレーしょうゆ炒め

## 【材料】(2人分)

- 豚こま切れ肉…100g  
塩・コショウ…少々  
じゃがいも…大1個  
ほうれんそう…1/4束  
しょうが…1/3かけ
- A [しょうゆ・みりん…各大さじ1/2  
カレー粉…小さじ1/4  
塩・コショウ…少々  
油

大根は塩もみして炒めるので  
余分な水分が抜け  
豚肉とよくなじみます。

## 【作り方】

- ①豚肉は大きければ一口大に切り、塩・コショウ少々で下味をつける。
- ②じゃがいもは皮をむいて短冊切りにし、水にさらしたら水けをきる。ほうれんそうは茹でて4cmの長さに切る。しょうがは千切りにする。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、じゃがいもを透き通るまで炒めて取り出す。
- ④フライパンに油大さじ1/2を足して豚肉を炒め、しょうがとほうれんそうを炒め合わせる。じゃがいもを戻してAで調味する。

MEMO



24日  
昼食

# 豚肉と大根の ピリ辛炒め

## 【材料】(2人分)

豚こま切れ肉…100g	にら…1/2束
大根…150g	しょうゆ…小さじ1弱
A 塩・コショウ…少々	豆板醤…小さじ1/2
酒…小さじ1	砂糖…小さじ1/4
片栗粉…小さじ1	酒…大さじ1/2
油・塩	

## 【作り方】

- ①大根は薄いいちょう切りにして塩小さじ1/3を混ぜ、約10分おいてから水けを絞る。
- ②豚肉は一口大に切りAをもみ込んで下味をつける。
- ③にらは2~3cmの長さに切る。
- ④フライパンに油大さじ1を熱し、豚肉を中火で肉の色が変わるまで炒め、大根を炒め合わせる。Bで調味し、にらを加えてひと炒めする。

25日  
夕食

# 鶏手羽元と れんこんの中華風煮

## 【材料】(2人分)

鶏手羽元…4本	
れんこん…1節	
Aだし(または水)…3/4カップ	
Bしょうが(薄切り)…1~2枚	
オイスター・ソース・酒・	
みりん・しょうゆ…各大さじ1	
ごま油	

## 【作り方】

- ①鶏手羽元には切り込みを入れる。
- ②れんこんは皮をむき、大きめの乱切りにする。水にさらしてから水けをきる。
- ③フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、手羽元を皮目からこんがりと焼き、れんこんを加えて軽く炒める。
- ④Aを加えて蓋をし、中火で4~5分煮る。途中で返してさらに煮込み、煮汁が少なくなったら少し火を強めて煮汁を煮がらせる。

MEMO

26日  
夕食

# 大根とみかんのサラダ

## 【材料】(2人分)

大根…250g	酢…大さじ1強
みかん…1/2個	砂糖…大さじ2/3
塩	Aしょうゆ…大さじ1/2
	ごま油…大さじ1/2
	B塩…ひとつまみ

## 【作り方】

- ①大根は皮をむいて千切りにして、塩小さじ1/2をふり、もんでしんなりしたらさっと洗い水気をよく絞る。
- ②みかんは皮と薄皮をむき、手で2~3つにほぐす。
- ③大根、みかん、Aを合わせる。



27日  
夕食

# 豚肉と大根の酢煮

## 【材料】(2人分)

豚肩ロースかたまり肉…250g  
大根…250g  
にんにく…1かけ  
A〔酢…1/4カップ  
水…3カップ  
B〔しょうゆ…大さじ1.5  
砂糖…大さじ1

酢を加えて  
煮ると  
さっぱりする  
だけでなく  
やわらかく  
つややかに  
仕上がります。

## 【作り方】

- ①豚肉は縦半分に切り、3cm幅に切る。フライパンを熱し油をひかずに豚肉の両面を焼いて水で洗う。
- ②大根は皮をむいて5~6cmの長さに切り、縦4~6つに切る。
- ③鍋にAと豚肉を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、蓋をしないでアクを取りながら約10分煮る。
- ④大根と、皮をむいただけのにんにくを加え、中火弱で17~18分煮る。
- ⑤Bを加えて調味し、さらに12~13分煮る。

## おいしく作るコツ

豚肉は煮る前に焼きつけて余分な脂を落とし  
焼き目をつけて香ばしくしてから煮ます。

MEMO

28日  
夕食

# さけじゃが

## 【材料】(2人分)

甘塩鮭…2切れ  
じゃがいも(あればメークイン)…2~3個  
小松菜…1/4束  
だし…3カップ  
バター・塩

鮭の水煮缶を使うと、  
もっと簡単に作れます。

## 【作り方】

- ①鮭は3等分に切り、熱湯に入れて表面が白っぽくなったら引き上げて臭みをとる。
- ②じゃがいもは皮をむく。小松菜は4~5cmの長さに切る。
- ③鍋にだしとじゃがいもを切らずに入れ、5~6分煮る。
- ④鮭を加え、火が通ったら味をみて塩少々を加え、小松菜の芯、葉の順に加える。しなりしたらバター小さじ1を入れて火を止め、余熱で溶かす。

