



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

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)

酒…大さじ1/2
砂糖…小さじ1/2

C 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、③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を買ってきて、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をもみ込んで少しあき、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、たけのこととにんじんは下ゆでておく。
- 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。

27日
夕食

菜の花とツナの豆腐サラダ

【材料】(2人分)

- 菜の花…1/2束
ツナ缶…小1/2缶
木綿豆腐…1/2丁
- A 塩…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/2
白すりごま…大さじ3
酢…大さじ4
油…大さじ1
しょうゆ、塩



【作り方】

- ①菜の花はかために塩ゆでし、ザルにとって、しょうゆ小さじ1/2をからめる。水けを絞り、半分に切る。
- ②豆腐はペーパータオルで包んでよく水けをきる。ボウルに入れ、くずしながらAを順に加えてよく混ぜる。
- ③ツナは缶汁をきってほぐす。
- ④②に①と③を加えてあえる。

MEMO

28日
朝食

青じそとツナのスパゲティ

【材料】(2人分)

- | | |
|-------------|---------------|
| スパゲティ…200g | 油(あればオリーブオイル) |
| 青じそ…10枚 | …大きさじ1+1/2 |
| ツナ缶…1缶(80g) | しょうゆ…小さじ1 |
| 塩…適量 | コショウ…少々 |



【作り方】

- ①青じそはせん切りにして水に5分ほどさらし、ザルに上げて水けをきる。ツナは缶汁をきり、粗くほぐす。
- ②スパゲティをゆでる。
- ③フライパンに油を熱し、青じそを入れて弱火でゆっくりと炒める。青じそがカリカリになったら、ツナを加えて中火にし、さっと炒め合わせる。
- ④ゆで上がったスパゲティをザルにとって水けをきり、フライパンに加えてサッと炒め合わせる。
- ⑤塩小さじ1/3とコショウ少々を加えて調味し、しょうゆ小さじ1を加えて手早くからめ、器に盛る。