

6/24

豚肉のすりおろし生姜焼き

月

たまごポテトサラダ

作り方

トマトケチャップ

- ⑦ 卵…水からゆでる(沸騰後約10分)→流水につけて冷ます→乱切り
- ① ジャガイモ…洗って皮つきのままラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2コ約5分、3コ約7分、4コ約9分30秒、竹串がすっと通るまで)→皮をむき、フォークで粗くつぶす→塩、こしょうする

豚肉のすりおろし生姜焼き

- ① キャベツ…ざく切り
ピーマン…短冊切り
- ② フライパンに油を熱して①を炒め、塩、こしょうして盛る。
- ③ 続いて豚肉を焼き、たれで味付けし、②に盛る。

生姜の風味を活かした醤油ベースの甘口たれ。

たまごポテトサラダ

- ① 胡瓜…小口切り→塩もみ→水気を絞る
ミニトマト…くし型切り
- ② ⑦、①、①をマヨネーズであえる。

材料

豚肉のすりおろし生姜焼き

	2人用	3人用	4人用
豚切り落とし肉	160g	240g	320g
すりおろし生姜炒めのたれ	1½袋	2袋	3袋
キャベツ(冷蔵)	150g	220g	300g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ

油	大½	大½	大1
塩	少々	少々	少々
こしょう			

たまごポテトサラダ

卵	2コ	2コ	3コ
じゃがいも	2コ	3コ	4コ
塩	少々	少々	少々
こしょう			
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
マヨネーズ			

6/25

あかうおの干物

火

かぼちゃ豚汁・三色ソース炒め

作り方

トマトケチャップ

- ⑦ 魚…解凍
- ① 大根…おろす→軽く水気をきる
- ② 魚はグリルで両面を焼き、①添える。

かぼちゃ豚汁

- ① かぼちゃ…薄切り
キャベツ…ざく切り
玉葱…くし形切り
- ② 鍋にだし汁、①を入れ煮立て、豚肉を加えてアクを取りながら煮、みそを溶かし入れる。

三色ソース炒め

- ① ピーマン、人参…細切り
- ② フライパンに油を熱して①、もやしを炒め、②で調味する。

材料

	2人用	3人用	4人用
あかうおの干物(冷蔵)	2枚	3枚	4枚
大根(冷蔵)	100g	150g	200g

豚コマ	50g	70g	100g
かぼちゃ(冷蔵)	100g	150g	200g
キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
玉葱	小1コ	小1コ	1コ

だし汁	400ml	600ml	800ml
みそ	大1	大1½	大2

もやし(冷蔵)	200g	300g	400g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
人参(冷蔵)	30g	40g	60g

油	大½	大½	大1
ソース	大1	大1½	大2
しょうゆ	小½	小1	大½
塩	少々	少々	少々
こしょう			

6/26

鶏から揚げのマヨたまソース

水

つるりん春雨サラダ

作り方

トマトケチャップ

- ⑦ ①で使用する湯を沸かす。
- ① 卵を溶き、油を熱したフライパンで半熱に炒め、取り出す。
- ② 唐揚げは凍ったまま耐熱器にのせ、ラップをせずに、電子レンジで加熱する(目安として240g約3分30秒)。
- ③ 卵を②であえる。
- ④ グリーンリーフをちぎり、唐揚げと共に盛り、⑤をかける。

つるりん春雨サラダ

- ① 春雨…⑦の湯で約4分ゆでる→水にさらして食べやすく切る→水気をよくきる
- ② 人参…細切り
- ③ 耐熱器に②、もやしを入れてラップをかけ、電子レンジで加熱(目安として2人用約2分)→水気をきる
- ④ 胡瓜…スライサー(細切り用)で細切りに風味がまばこ…フォークで裂く
- ⑤ ①、③を④であえる。

春雨は水気をよくきりましょう。水気が残っていると出来上がりの味が薄くなってしまいますので注意してください。

材料

	2人用	3人用	4人用
レンジでやわらかくする鶏唐揚げ(冷蔵)	240g	360g	480g

卵	2コ	2コ	3コ
油	小1	小1	大½
マヨネーズ	大2	大2	大3
塩	少々	少々	少々
こしょう			
グリーンリーフ又は野菜(冷蔵)	適量	適量	適量

かに風味かまぼこ	2本	2本	3本
春雨	30g	40g	60g
胡瓜(冷蔵)	½本	1本	1本
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
人参(冷蔵)	30g	40g	60g

さとう	小½	小1	大½
酢	大2	大3	大4
しょうゆ	大1½	大2	大2½
ごま油	大½	大1	大1½

6/27

黒酢ソースの酢豚

木

大根のかきたま煮・ナムル

作り方

トマトケチャップ

- ⑦ わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る
- ① 唐揚げは凍ったまま耐熱器にのせてラップをし、電子レンジで加熱する(目安として2人用約3分)。
- ② 人参(かきたま煮にも使用)、玉葱、たけのこ、ピーマン…乱切り→人参はラップで包み、電子レンジ加熱(目安として40g約50秒)
- ③ フライパンに油を熱して②を炒め、火が通ったら、①、ソースを加えて炒め合わせる。

黒酢の爽やかな酸味にはちみつ、りんご果汁、黒糖蜜の甘さを加えたソース。

大根のかきたま煮

- ① 大根、人参(酢豚にも使用)…乱切り
- ② 鍋に①を入れて蓋をして中火で煮る。
- ③ 火が通ったら、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。

ナムル

- ① 白菜…ざく切り→塩もみして水気を絞る
- ② ①を合わせ、①、⑦をあえる。

材料

黒酢ソースの酢豚

	2人用	3人用	4人用
角切豚肉の唐揚げ(冷蔵)	160g	240g	320g
たけのこ水煮	40g	60g	80g
玉葱	小1コ	1コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g	80g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ
油	大½	大½	大1
黒酢ソース	2袋	3袋	4袋

大根のかきたま煮

大根(冷蔵)	200g	300g	400g
人参(冷蔵)	少々	少々	少々
卵	1コ	1コ	2コ
水	400ml	600ml	800ml
鶏がらスープの素	大½	大1	大1½
しょうゆ	大½	大1	大1½
こしょう			
片栗粉	大½	大1	大1½

ナムル

塩蔵わかめ	適量	適量	適量
白菜(冷蔵)	100g	150g	200g
塩	小½	小½	小½
ごま油	小½	小1	大½
こしょう			

6/28

さっぱりオニオンソースハンバーグ

金

鶏肉と野菜の黒こしょう炒め

作り方

トマトケチャップ

- ① ハンバーグ…凍ったまま袋にはさみで切り込みを入れ、耐熱器にのせて電子レンジ加熱(目安として2コ約5分)
- ② えのき茸…根元を切り、半分に切る
- ③ 玉葱…薄切り
- ④ 鍋に②、③、えのき茸、玉葱を入れて強火で煮立て、ハンバーグを加えて蓋をせずに中火で煮る(目安として2人用約2分)。
- ⑤ ④の玉葱がしんなりしたら、バターを加えてからめる。
- ⑥ ⑤を盛り、細葱をはさみで切りながら散らす。

余った玉葱は黒こしょう炒めに入れてもOK! 牛肉をメインに隠し味に塩麹を加え、深い味わいに仕上げたジューシーなハンバーグです。

鶏肉と野菜の黒こしょう炒め

- ① ジャガイモ…洗って皮つきのまよくし形切り→水にさらす→耐熱器にのせ、ラップをかけて電子レンジ加熱(目安として2コ約3分30秒、3コ約5分)
- ② 白菜…ざく切り
- ③ ピーマン…細切り
- ④ ③を合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱して鶏肉、②を炒め、火が通ったら①、⑤を加えて炒め合わせる。

材料

	2人用	3人用	4人用
ふくらみジューシーハンバーグ(110g)(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
えのき茸(冷蔵)	½袋	1袋	1袋
玉葱	小½コ	小1コ	小1コ

水	80ml	120ml	160ml
味付けポン酢	大2	大3	大4
さとう	小½	小1	大½
バター又はマーガリン	大½	大1	大1½
細葱(冷蔵)	少々	少々	少々

若鶏コマ	50g	70g	100g
じゃがいも	2コ	2コ	3コ
白菜(冷蔵)	200g	300g	400g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ	2コ

油	大½	大½	大1
酒	大½	大½	大1
塩	小½	小½	小½
しょうゆ	小1	大½	大½
黒こしょう(あらびき)			

6/29

冷やし中華

土

ピーマンの肉詰め

作り方

トマトケチャップ

- ⑦ 玉葱はみじん切りにし、油で炒めて冷ましておく。
- ① パン粉は牛乳又水に湿らせておく。
- ② 卵は固ゆでにし(沸騰後約10分)、輪切りにする。
- ③ わかめは水につけて戻し、食べやすく切る。
- ④ もやしはゆでて水気をきる。
- ⑤ 胡瓜はせん切りにし、かに風味かまぼこは細かく裂く。
- ⑥ たっぴりの熱湯に麺を入れ、途中差し水をしてゆでる。
- ⑦ ザルに上げて水で十分に冷やし(コツ参照)、水きりして器に盛り、具をのせてスープをかける。

コツのコツ
麺を流水の下でかるく洗い流すことでめりめりがたれ、歯ごたえのよい麺になります。

ピーマンの肉詰め

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を出して内側に片栗粉をまぶす。
- ② ひき肉に塩を加えてよくこね、⑦、①、こしょうの順に加えて混ぜ、ピーマンに詰める。
- ③ フライパンに油を熱して②を肉の側から焼き、返して蓋をし、中まで火を通す。

アドバイス
お肉の真ん中に竹串を刺してみ、透明な汁が出たらOK!

材料

	2人用	3人用	4人用
生中華麺(冷蔵)	2玉	3玉	4玉
冷やし中華スープ	2袋	3袋	4袋
かに風味かまぼこ(冷蔵)	2本	3本	4本
胡瓜(冷蔵)	1本	1本	2本
卵(冷蔵)	2コ	2コ	3コ
もやし(冷蔵)	100g	150g	200g
塩蔵わかめ(冷蔵)	適量	適量	適量
練りからし			

ピーマン(冷蔵)	4コ	6コ	8コ
片栗粉			
豚ひき肉	100g	150g	200g
玉葱	小½コ	小1コ	小1コ
油	小½	小1	小1
パン粉	大2	大3	大4
牛乳又水	大1	大1½	大2
塩	少々	少々	少々
こしょう			
油	大½	大1	大1½
トマトケチャップ			