

11.21(月)

豚肉の竜田焼き

けんちん汁・芋きんぴら

調理時間
約35分

作り方

豚肉の竜田焼き

①

キャベツ…せん切り

②

豚肉…解凍し食べやすく切る→片栗粉をまぶす

③

フライパンに多めの油(1cm位)を熱して②を揚げ焼き、①と共に盛る。

けんちん汁

①

青菜…ざく切り

②

大根、人参…半月又いちょう切り

③

鍋にだし汁、②を入れて煮、火が通ったら①を加えてさっと煮、みそを溶かし入れ、さいの目に切った豆腐を加えて沸騰直前に火を止める。

芋きんぴら

①

じゃが芋…半月切り
ピーマン…細切り

②

フライパンに油を熱して①を火が通るまで炒め、**a**を加えてからめ、お好みで唐辛子粉を振る。

材料

豚肉の竜田焼き

2人用

3人用

4人用

豚肩ロース肉
生姜じょうゆ漬(冷凍)

200g

300g

400g

[

片栗粉

]

適量

適量

適量

[

油

]

キャベツ(冷蔵)

100g

150g

200g

けんちん汁

2人用

3人用

4人用

豆腐(冷蔵)

½パック

1パック

1パック

青菜(冷蔵)

¼ワ

½ワ

½ワ

大根(冷蔵)

100g

150g

200g

人参(冷蔵)

40g

60g

80g

[

だし汁

]

400ml

600ml

800ml

[

みそ

]

大1½

大2

大2½

芋きんぴら

2人用

3人用

4人用

じゃが芋

2コ

3コ

4コ

[

ピーマン(冷蔵)

]

1コ

1コ

2コ

[

油

]

大½

大¾

大1

[

しょうゆ

]

大1

大1½

大2

[

みりん

]

大1

大1½

大2

[

唐辛子粉

]

11.22(火)

氷温造り さわらみりん漬

お豆とひじきの煮もの・三色お浸し

調理時間
約35分

作り方

氷温造りさわらみりん漬

①

魚は解凍し、グリルで両面焼く(焦げやすいので注意)。

お豆とひじきの煮もの

下ごしらえ

⑦

ひじき…たっぷりの水につけて戻す

①

人参…いちょう切り
五目揚げ…短冊切り
ひじき…洗って水気をきる

②

鍋に**a**、**⑦**、大豆水煮を入れて蓋をして中火で煮る。

三色お浸し

①

青菜…ざく切り→もやしと共にゆでる→水に取り、水気を絞る
かに風味かまぼこ…半分に切り、ほぐす

②

①を盛り、しょうゆをかけ削り節を振る。

材料

氷温造りさわらみりん漬

2人用

3人用

4人用

氷温造り
さわらのみりん漬(冷凍)

2切

3切

4切

お豆とひじきの煮もの

2人用

3人用

4人用

五目揚げ(冷蔵)

2枚

2枚

3枚

大豆水煮

100g

150g

200g

小芽ひじき

10g

15g

20g

人参(冷蔵)

40g

60g

80g

[

だし汁

]

170ml

220ml

300ml

[

さとう

]

大¾

大1

大1½

[

しょうゆ

]

大1½

大2

大2½

[

みりん

]

大¾

大1

大1½

三色お浸し

2人用

3人用

4人用

かに風味かまぼこ(冷蔵)

2本

2本

3本

青菜(冷蔵)

¼ワ

¼ワ

¼ワ

もやし(冷蔵)

100g

150g

200g

[

しょうゆ

]

適量

適量

適量

[

削り節

]

適量

適量

適量

11.23(水)

いり鶏

ふんわりなら玉の甘酢あんかけ・みそ汁

調理時間
約35分

作り方

いり鶏

①

こんにゃく…ちぎってゆでる
れんこん…乱切り→さっと水洗いする
ごぼう…泥を洗い、乱切り→水にさらす
大根、人参…乱切り

②

鍋に油を熱して鶏肉、①を炒め、**a**を加えて蓋をして中火で煮る。

ふんわりなら玉の甘酢あんかけ

①

にら…ざく切り

②

bを合わせる。

③

溶き卵に塩、こしょうを加えて混ぜる。

④

フライパンに油を熱してもやし、①を炒め、**a**を加えてふんわりと炒めて盛る。

⑤

フライパンの汚れを拭き取り、よく混ぜた**②**を煮立ててとろみをつけ、**④**にかける。

下ごしらえ

⑦

わかめ…水につけて戻し、食べやすく切る
油揚げ…短冊切り

①

鍋にだし汁を煮立て、**⑦**を入れて煮、みそを溶かし入れる。

みそ汁

①

鍋にだし汁を煮立て、**⑦**を入れて煮、みそを溶かし入れる。

材料

いり鶏

2人用

3人用

4人用

若鶏モモ角切り肉(冷蔵)

160g

240g

320g

れんこん(冷蔵)

70g

100g

130g

ごぼう(冷蔵)

50g

70g

100g

大根(冷蔵)

160g

240g

320g

人参(冷蔵)

40g

60g

80g

こんにゃく

¼枚

¼枚

¼枚

[

油

]

大½

大¾

大1

[

だし汁

]

170ml

220ml

300ml

[

さとう

]

大1½

大2

大2½

[

しょうゆ

]

大1½

大2½

大3½

[

みりん

]

大1

大1½

大2

ふんわりなら玉の甘酢あんかけ

2人用

3人用

4人用

卵(冷蔵)

3コ

4コ

6コ

[

塩

]

少々

少々

少々

[

こしょう

]

少々

少々

少々

にら(冷蔵)

¼ワ

¼ワ

¼ワ

もやし(冷蔵)

150g

200g

300g

[

油

]

大½

大¾

大1

やさしい旨だし

2袋

3袋

4袋

[

水

]

80ml

100ml

150ml

[

酢

]

大½

大¾

大1

[

片栗粉

]

大½

大¾

大1

みそ汁

2人用

3人用

4人用

油揚げ(冷蔵)

½枚

1枚

1枚

塩蔵わかめ(冷蔵)

適量

適量

適量

[

だし汁

]

300ml

450ml

600ml

[

みそ

]

大1½

大2

大2½

11.24(木)

中華うま煮丼

焼売・ピリ辛胡瓜

調理時間
約35分

作り方

中華うま煮丼

下ごしらえ

⑦

えび…解凍→殻をむく→背わたを取る

①

いかは**⑦**と共にキッチンペーパーで水気を押さえ、豚肉と共に**a**を混ぜ込む。

②

白菜…ざく切り
たけのこ、玉葱…薄切り
人参…短冊切り
ピーマン…乱切り

③

bを合わせる。

④

フライパンに油を熱して、①、②の順に炒め、よく混ぜた**③**を加えてとろみがついたらしょうゆを振り、温かいご飯にのせる。

焼売

①

しゅうまいはさっと水にくぐらせ、耐熱器にのせて軽くラップをし、電子レンジで加熱する(目安として6コ約2分)。

蒸し器で約15分蒸してもOK!

ピリ辛胡瓜

①

胡瓜…すりこ木等でたたいて乱切り

②

粉ラー油(お好みで加減)、**c**を合わせ、①をあえる。

材料

中華うま煮丼

2人用

3人用

4人用

小えび(冷凍)

60g

90g

120g

いか鹿の子短冊(冷凍)

60g

90g

120g

豚コマ(冷蔵)

50g

70g

100g

[

酒・しょうゆ・片栗粉

]

各大½

各大¾

各大1

白菜(冷蔵)

150g

220g

300g

たけのこ水煮

40g

60g

80g

玉葱

小1コ

小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¾

大1

[

水

]

150ml

200ml

270ml

[

鶏がらスープの素

]

小1

大½

大¾

[

さとう

]

大¾

大1

大1½

[

酒・しょうゆ

]

各大1

各大1½

各大2

[

塩

]

少々

少々

少々

[

片栗粉

]

大¾

大1

大1½

[

こしょう

]

適量

適量

適量

焼売

2人用

3人用

4人用

しゅうまい(冷蔵)

6コ

9コ

12コ

[

しょうゆ

]

練りからし

適量

適量

適量

ピリ辛胡瓜

2人用

3人用

4人用

胡瓜(冷蔵)

1本

1本

2本

粉ラー油

10g

10g

20g

しょうゆ

小½

小½

小1

ごま油

少々

少々

少々

11.25(金)

森のきのこグラタン

カリカリベーコンサラダ

調理時間
約35分

作り方

森のきのこグラタン

下ごしらえ

⑦

グラタンベース…解凍する

①

舞茸…根元を切って小房に分ける
玉葱…薄切り

②

フライパンにオリーブ油を熱して、鶏肉、①、シメジを炒めて塩、こしょう、**⑦**を加えてさっと合わせる。

③

バターを塗った耐熱器に**②**を入れ、チーズを散らし、オーブン又オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

カリカリベーコンサラダ

①

グリーンリーフ…ちぎる
貝割大根…根元を切り半分に切る
ミニトマト…くし形切り

②

ベーコン…短冊切り

③

②はキッチンペーパーを敷いた耐熱器に重ならないように並べ、キッチンペーパーをのせてラップをかけずに電子レンジ加熱する(目安として2枚約2分)。

④

①、**③**を盛り、合わせた**a**をかける。

材料

森のきのこグラタン

2人用

3人用

4人用

グラタンベース
(ホワイトソース)
(冷凍)

2袋

3袋

4袋

若鶏モモ角切り肉(冷蔵)

150g

220g

300g

カットブナシメジ(冷蔵)

½パック

1パック

1パック

舞茸(冷蔵)

½パック

½パック

1パック

玉葱

小1コ

小1コ

1コ

[

オリーブ油又サラダ油

]

大½

大¾

大1

[

塩、こしょう

]

少々

少々

少々

ナチュラルチーズ

30g

40g

60g

[

バター又マーガリン

]

適量

適量

適量

カリカリベーコンサラダ

2人用

3人用

4人用

ベーコン(冷蔵)

2枚

2枚

3枚

貝割大根(冷蔵)

½パック

1パック

1パック

ミニトマト(冷蔵)

2コ

3コ

4コ

グリーンリーフ又
葉野菜(冷蔵)

適量

適量

適量

[

さとう

]

大¾

大1

大1½

[

酢

]

大2

大3

大4

[

しょうゆ

]

大¾

大1

大1½

[

サラダ油

]

大1½

大2

大2½

[

粗びき黒こしょう

]

少々

少々

少々

11.26(土)

2種のお肉のよくばりしゃぶしゃぶ

調理時間
約20分

作り方

2種のお肉のよくばりしゃぶしゃぶ

①

鍋に水、表面を軽く拭いただし昆布を入れて火にかける(昆布は沸騰直前に取り出す)。

②

えのき茸…根元を切ってほぐす
太葱…斜め薄切り
人参…ピーラーで薄切り
白菜、水菜…ざく切り
牛肉、豚肉…食べやすく切る

③

①が沸騰したら、具材を加えて火を通し、お好みのタレをつけて食べる。

材料

2種のお肉のよくばりしゃぶしゃぶ

2人用

3人用

4人用

牛薄切り肉
しゃぶしゃぶ用(冷蔵)

120g

180g

240g

豚バラ薄切り肉
しゃぶしゃぶ用(冷蔵)

140g

210g

280g

えのき茸(冷蔵)

½袋

1袋

1袋

白菜(冷蔵)

200g

300g

400g

太葱(冷蔵)

½本

½本

1本

人参(冷蔵)

小1本

小1本

1本

水菜(冷蔵)

¼ワ

¼ワ

¼ワ

だし昆布

3g

6g

6g

[

水

]

適量

適量

適量

[

お好みのタレ

]