

10/28

月

monday

ポークソテー～オニオンソース～

オーロラソースのホットサラダ

調理時間

約00分

材 料		2人用	3人用	4人用
ポークソテー～オニオンソース～	豚ロース肉(100g)	2枚	3枚	4枚
	塩	少々	小¼	
	こしょう	少々	少々	少々
	玉葱	小½コ	小1コ	1コ
	グリーンリーフ又 葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
	油	大½	大¾	大1
オーロラソースのホットサラダ	油	小¾	小1	小1½
	さとう	大1	大1½	大2
	ポン酢	大2	大3	大4
	ベーコン	2枚	2枚	3枚
	ブロッコリー(冷蔵)	½コ	½コ	1コ
	れんこん(冷蔵)	80g	120g	160g
	かぼちゃ(冷蔵)	100g	150g	200g
	マヨネーズ	大2	大3	大4
	トマトケチャップ	大2	大3	大4
	酢	小1	大½	小2
	塩	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々

作り方	
トクシェ	⑦ 豚ロース肉:表面を空き瓶やめん棒などでたたき、すじを切り、塩・こしょうする。
	① 玉葱は半量は半月に切り、残りはおろす。
	② フライパンに②の油を熱して豚肉を焼き、返して蓋をし、中まで火を通す。
	③ 豚肉に火が通ったら、食べやすく切って盛る。
ポークソテー～オニオンソース～	④ フライパンの汚れを拭き取り、⑥の油を足して半月切りの玉葱をさっと炒め、おろした玉葱、⑤を入れてひと煮立ちさせ、豚肉にかける。
	⑤ ちぎったグリーンリーフを添える。
	① ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切り、かぼちゃは薄切り、れんこんは輪又半月切りにしさっと水洗いする。
	② ①を耐熱器にのせ、ラップをかけ電子レンジ加熱。(目安として2人用約4分、竹串がすっと通るまで)
オーロラソースのホットサラダ	③ ベーコンは短冊切りにし、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電子レンジ加熱。(目安として2枚約1分30秒)
	④ ②、③を盛り、食べる直前に④を合わせてかける。

10/31

木

thursday

水かれいの一夜干し

具たくさん豚汁・卵豆腐<タレ付>

調理時間

約00分

材 料		2人用	3人用	4人用
水かれいの一夜干し				
	水かれい一夜干し	2枚	3枚	4枚
具たくさん豚汁	豚コマ	100g	150g	200g
	油揚げ	½枚	1枚	1枚
	大根(冷蔵)	100g	150g	200g
	人参(冷蔵)	30g	40g	60g
	ごぼう(冷蔵)	50g	70g	100g
	小松菜(冷蔵)	¼ワ	¼ワ	½ワ
	こんにゃく	½枚	½枚	½枚
	だし汁	400ml	600ml	800ml
	みそ	大1	大1½	大2
	卵豆腐<タレ付>	2パック	3パック	4パック

作り方	
トクシェ	⑦ 魚…解凍
水かれいの夜干し	① かれいはグリルで両面を焼く。(焦げやすいので注意)
具たくさん豚汁	① こんにゃくは食べやすく切る。ごぼうは泥を洗い、ささがきにして水にさらす。人参、大根は半月又いちょう切りにする。小松菜はざく切り。油揚げは短冊切り。
	② 鍋にだし汁、①を入れて煮たて、豚肉を加えてアクをとりながら煮、味噌を溶かし入れる。(お好みで七味を加えてお召上がりください)

10/29

火

tuesday

きのこごはん

あじフライ・青菜と豆腐のみそ汁

調理時間

約00分

材 料		2人用	3人用	4人用
きのこごはん	きのこセット (ぶなしめじ・舞茸 エリンギ・椎茸)	232g	358g	464g
	きのこ炊き込み ご飯の素	12g	18g	24g
	米	2合	3合	4合
あじフライ	あじフライ	4枚	6枚	8枚
	キャベツ(千切り)	100g	150g	200g
青菜と豆腐のみそ汁	小松菜	¼ワ	¼ワ	½ワ
	豆腐	½パック	¾パック	1パック
	だし汁	300ml	450ml	600ml
	みそ	大1	大1½	大2

作り方	
トクシェ	⑦ ぶなしめじ、舞茸:小房に分ける 椎茸、エリンギ:食べやすく切る
きのこごはん	① 米を研ぎ、水(2合だったら2合の目盛より少し下まで)、下ごしらえをしたきのこを入れる。 ※この時、きのこは混ぜ合わせない
	② ①に炊き込みご飯の素を均一に入れ、炊く。
あじフライ	① 約170～180℃の揚げ油で、あじフライを揚げる。
	② お皿に、千切りキャベツとアジフライを盛る。
青菜と豆腐のみそ汁	① 青菜はざく切り、豆腐はさいの目に切る。
	② 鍋にだし汁を入れ①を入れて煮る。
	③ 具材に火が通ったら火を弱めてみそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

11/ 1

金

friday

麻婆豆腐

餃子・やみつきキャベツ

調理時間

約00分

材 料		2人用	3人用	4人用
麻婆豆腐	豚ひき肉(冷凍)	100g	150g	200g
	絹ごし豆腐(冷蔵)	1パック	1½パック	2パック
	にら(冷蔵)	¼ワ	¼ワ	½ワ
	白葱(冷蔵)	½本	½本	1本
	麻婆ソース	2袋	3袋	4袋
	豆板醤	1袋	1袋	1袋
餃子	水	120ml	180ml	240ml
	片栗粉	大¾	大1	大1½
	油	大½	大¾	大1
餃子	餃子(ラー油・たれ付き)	20コ	30コ	40コ
	油	大½	大¾	大1
やみつきキャベツ	キャベツ(冷蔵)	100g	150g	200g
	ごま油	小1	大½	大¾
	鶏ガラスープの素	小½	小1	大½

作り方	
トクシェ	⑦ 豆腐…水気を切り、大きめのさいの目切り→電子レンジで簡単水切り
	耐熱皿の上に乾いたキッチンペーパーを敷き、豆腐を重ねるに並べます。 目安:1パック2～2分半(500W))
麻婆豆腐	にらはざく切り、白葱はみじん切りにする。
	① 麻婆ソース、②、豆板醤(お好みで加減)を合わせる。(みそ少々加えると味にコクがでます)
麻婆豆腐	① フライパンに油を熱して白葱、ひき肉、にらの順に加えて炒める。
	② よく混ぜた①を加えてとろみがつくまで炒め、豆腐を加えて大きく混ぜる。
餃子	① 熱したフライパンに油を引き、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。
	② 湯少々を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げる。
やみつきキャベツ	① キャベツ…ざく切り→塩もみ→水気を切る。
	② ①を②であえる。

10/30

水

wednesday

鶏の水炊き

調理時間

約00分

材 料		2人用	3人用	4人用
鶏の水炊き	若鶏モモ肉 1口カット	300g	450g	600g
	酒	大1	大1½	大2
	白菜	200g	300g	400g
	もやし	100g	150g	200g
	水菜	¼ワ	½ワ	½ワ
	えのき	50g	100g	100g
	白葱	½本	1本	1本
	豆腐(絹)	½パック	1パック	1パック
	だし昆布	1枚	1枚	1枚
	粉ラー油	10g	10g	10g
鶏の水炊き	水	600ml	900ml	1200ml

作り方	
トクシェ	⑦ 鶏肉に酒をまぶしておく。
鶏の水炊き	① 白菜、白葱は食べやすい大きさに切る。 えのきは根元を切り食べやすい大きさにほぐす。 もやしは洗う。豆腐は水気をきり食べやすく切る。 水菜は根元を切り、食べやすい長さに切る。
	② 鍋にだし昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、鶏肉を入れる。煮立ったら、あくをとる。①の材料を順次入れて煮る。
	③ 全ての具材に火が通ったら、お好みで味ボン酢と粉ラー油を混ぜたつづれにつけていただく。

11/ 2

土

saturday

ホットプレートハンバーグ

調理時間

約00分

材 料		2人用	3人用	4人用
ホットプレートハンバーグ	牛・豚 (合挽き肉)	300g	400g	500g
	カット玉葱 (みじん切り)	100g	150g	200g
	卵 (冷蔵)	1コ	1コ	1コ
	かぼちゃ	120g	180g	240g
	人参	60g	90g	120g
	ブロッコリー (冷蔵)	½コ	½コ	1コ
	エリンギ	½パック	1パック	1パック
	じゃが芋	2コ	3コ	4コ
	パン粉	½カップ	¾カップ	1カップ
	水又牛乳	50ml	75ml	100ml
ホットプレートハンバーグ	塩			
	こしょう			
	こしょう			
	お好みのソース・ またはボン酢			
ホットプレートハンバーグ	ケチャップ	大3	大4	大5
	中濃ソース 又ウスターソース	大3	大4	大5
	砂糖	大½	大¾	大1

作り方	
トクシェ	⑦ パン粉は水又は牛乳に浸しておく。 ※食パンをすり下ろしてもパン粉替わりになります。
	① ブロッコリー、エリンギ、かぼちゃ、人参は食べやすく切る。
ホットプレートハンバーグ	② じゃが芋は皮ごとレンジで加熱して食べやすく切る(目安1コ約2分)
ホットプレートハンバーグ	① ひき肉はフリーザーバックなどに入れて白っぽく粘りがでるまでもみこむ。
	② ①に⑦と溶き卵を入れて塩・こしょうし、玉葱をくわえてさらに練る。
	③ ホットプレートを高温(250度)で熱して油を全体に広げ、お好みの大きさに丸めたハンバーグを並べ入れる。
	④ ハンバーグの片面がこんがりと焼けたら裏返し、①、②を隙間に並べ、野菜全体に軽く塩・こしょうをふりホットプレートの蓋をして中火で約5分位蒸し焼きにする。お好みのソース・またはボン酢でいただく。
ホットプレートハンバーグ	これは便利!! ※ひき肉はフリーザーバックなどを使用して混ぜるのでも汚さず後始末も簡単です!!
	手作りソースも超簡単! ※②を耐熱容器に入れレンジで約2分加熱する。