

7/29 月 monday とんてき定食 (とんてき・大根サラダ・みそ汁)

調理時間
約20分

材 料	2人用		
	3人用	4人用	
豚ロース肉 (100g)	2枚	3枚	4枚
レタス (冷蔵)	適量	適量	適量
ミニトマト (冷蔵)	2コ	3コ	4コ
塩 こしょう 小麦粉 油 しょうゆ みりん さとう 酒	大1½ 大½ 大1 大1	大1½ 大¾ 大1½ 大1½	大2½ 大1 大2 大2
大根サラダミックス (大根・人参) (カット済・冷蔵)	100g	150g	200g
お好みのドレッシング			
油揚げ なす だし汁 みそ	½枚 1本 400ml 大1½	1枚 2本 600ml 大2	1枚 2本 800ml 大2½

- 作り方
- ⑦ 豚ロース肉・・・表面をめん棒などでたたき、筋を切り塩・こしょうし、軽く小麦粉をふる
- とんてき
- ① フライパンに少量の油を熱し、中火で豚肉の両面を焼き火が通ったら②を入れてからめる。
- ② レタス・ミニトマトとともに盛る。
- 大根サラダ
- ① 器に盛り、お好みのドレッシングでいただく。
- みそ汁
- ① 鍋にだし汁、食べやすく切った油揚げ、なすを入れて煮る。
- ② 野菜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。

7/30 火 tuesday 焼魚定食 (まとうだいみりん干し・簡単!白和え・みそ汁)

調理時間
約20分

材 料	2人用		
	3人用	4人用	
まとうだい みりん干し (冷凍)	2枚	3枚	4枚
豆腐 乾燥カットわかめ	1パック 5g	1パック 5g	1½パック 10g
むき枝豆 (冷蔵)	20g	30g	40g
すりごま	大¾	大1	大1½
旨だししょうゆ	¾袋	1½袋	1¾袋
じゃが芋 えのき茸 (冷蔵)	1コ ¾袋	2コ 1袋	3コ 1袋
青菜 (冷蔵)	¼ワ	½ワ	½ワ
だし汁 みそ	400ml 大1½	600ml 大2	800ml 大2½

- 作り方
- まとうだいみりん干し
- ① 魚は解凍して中火で両面焼く。(焦げやすいので、途中アルミ箔をかぶせると焦げ防止、ふくら焼ける効果もあります)
- 簡単!白和え
- ① 豆腐はくずして乾燥したままのわかめを混ぜ合わせる。
- ② 枝豆はラップで包み、電子レンジで加熱する。(目安:500wで20g約1分)
- ③ ①②を合わせ、すりごま、旨だししょうゆを加えて調味する。
- ※ここがおすすめ!
乾燥カットわかめは豆腐の水分で戻るので水戻しなしの時短!ほんのり塩味もつくのでGOOD♪
- みそ汁
- ① 鍋にだし汁、いちよう切りにしたじゃが芋、根元を切って半分に切ったえのき茸を入れて煮、火が通ったらざく切りにした青菜を入れてさっと煮立たせ、火を弱めてみそを溶かし入れる。

7/31 水 wednesday 唐揚げプレート (唐揚げ・ポテトサラダ・かき玉スープ)

調理時間
約35分

材 料	2人用		
	3人用	4人用	
若鶏モモ肉 (一口カット)	300g	450g	600g
生姜 キャベツ (カット済・冷蔵)	½カケ 200g	1カケ 300g	1カケ 400g
お好みでよろしにんにく			
酒 しょうゆ 小麦粉又片栗粉 揚げ油	大¾ 大1½ 適量 適量	大1 大2 適量 適量	大1½ 大2½ 適量 適量
じゃが芋 胡瓜 (冷蔵)	2コ ¾本	3コ 1本	4コ 1½本
ミックスベジタブル (冷蔵)	40g	60g	80g
塩 こしょう マヨネーズ			
貝割大根 (冷蔵)	½パック	¾パック	1パック
卵	1コ	1コ	2コ
水 鶏がらスープの素	400ml 適量	600ml 適量	800ml 適量

- 作り方
- 唐揚げ
- ① 約170～180℃の揚げ油で、片栗粉をまぶした鶏肉を揚げる。
- ポテトサラダ
- ① じゃが芋は皮をむいてラップで包み、電子レンジで加熱し熱いうちにつぶす。(目安:2コ約5分、3コ約7分、4コ約9分30秒)
- ② ミックスベジタブルはラップで包み、電子レンジで加熱。(目安:20gあたり約50秒)
- ③ 胡瓜は薄切りにし、塩もみしたら水気をしぼり①、②を④で和える。
- ④ キャベツ、唐揚げとともにワンプレートに盛り合わせる。
- ※ワンポイントアドバイス!
じゃが芋はいちよう切りにしてミックスベジタブルと茹でてもOK!
- かき玉スープ
- ① 鍋に②を煮立て、溶き卵を流し入れる。
- ② 沸騰直前に、根元を切った貝割大根をちらし火を止める。

8/1 木 thursday ハンバーグプレート (ハンバーグ・彩りサラダ・オニオンスープ)

調理時間
約25分

材 料	2人用		
	3人用	4人用	
洋食亭のハンバーグ (冷蔵) (ドミグラスソース)	2コ	3コ	4コ
卵	2コ	3コ	4コ
ナチュラルカットポテト (冷蔵)	100g	150g	200g
油 塩 こしょう			
彩り野菜サラダ (レタス・キャベツ・ 人参・赤・黄パプリカ) (カット済・冷蔵)	100g	150g	200g
お好みのドレッシング			
玉葱 (冷蔵)	小½コ	小1コ	1コ
バター	少々	少々	少々
水 コンソメ (又鶏がらスープの素)	400ml 大1	600ml 大1½	800ml 大2
塩	少々	少々	少々
黒こしょう (あらびき)			

- 作り方
- ハンバーグ・彩りサラダ
- ① ハンバーグ(約18分湯煎する)
- ② フライパンに少量の油を熱し、卵は目玉焼き、ナチュラルカットポテトは揚げ焼きにしお好みで塩・こしょうする。
- ③ 器に彩りサラダを盛り、①②を盛り合わせる。
- オニオンスープ
- ① 玉葱はスライスし耐熱器に入れてふんわりラップをかけ、レンジで加熱する。(目安:500W5～8分)
- ② 鍋にバターを溶かし、①を焦げないように炒め③を入れて煮、塩・こしょうで味を整える。
- ※おすすめポイント!
レンジでチンしてあめ色玉葱を時短♪

8/2 金 friday 餃子定食 (にら玉・春雨と白菜のスープ)

調理時間
約20分

材 料	2人用		
	3人用	4人用	
餃子 (ラー油・タレ付)	20コ	30コ	40コ
油	少々	少々	少々
卵	3コ	4コ	6コ
にら (冷蔵)	½ワ	¾ワ	1ワ
もやし (冷蔵)	100g	150g	200g
ごま油 しょうゆ みりん 酒	適量 大1 大1 大½	適量 大1½ 大1½ 大1	適量 大2 大2 大1
鶏がらスープの素	少々	少々	少々
鶏ひき肉 春雨	60g 20g	90g 30g	120g 40g
白菜 (冷蔵)	100g	150g	200g
カット葱	1袋	2袋	2袋
水	600ml	900ml	1200ml
鶏がらスープの素	大¾	大1	大1½
しょうゆ	小1	大½	大¾
塩	少々	少々	少々

- 作り方
- 餃子
- ① 熱したフライパンに油をひき、餃子を並べて中火で焼き色をつける。
- ② 水を加え、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。
- にら玉
- ① 卵は溶き卵にし、にらは3～4cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、もやし・にらを炒め、しんなりしたら溶き卵を入れて混ぜ合わせ、半熟の状態で③を加えて手早く炒め合わせる。
- ※ワンポイントアドバイス!
にら、もやしはやや強めの中火で炒め、卵を入れたら弱めの中火にすると、卵が固くなるのを防げます。
- 春雨と白菜のスープ
- ① 鍋に②を煮立て鶏ひき肉をほぐし、ざく切りの白菜を入れる。白菜がしんなりしたらアクをとって春雨を加え、蓋をして中火で約4分煮る。
- ② 火が通ったら、塩・こしょうで味を整え葱をちらす。

8/3 土 saturday とろろそば定食 (とろろそば・鶏釜めし・うま塩キャベツ)

調理時間
約15分

材 料	2人用		
	3人用	4人用	
とろろそば (乾麺)	200g	300g	400g
とろろいも (冷蔵) (50g)	2コ	3コ	4コ
カット葱	1袋	2袋	2袋
めんつゆ	2袋	3袋	4袋
刻みのり	1袋	1袋	2袋
鶏釜めしの素	2合用	3合用	4合用
米	2合	3合	4合
水			
キャベツ (冷蔵)	100g	150g	200g
胡瓜 (冷蔵)	¾本	1本	1½本
ごま油	大½	大¾	大1
塩	少々	少々	少々

- 作り方
- とろろそば
- ① そばはたっぷりの熱湯で約5分ゆで、流水でもみ洗いして水気をきって器に盛る。
- ② 解凍したとろろいも、葱、のりをちらしお好みの濃さに薄めためんつゆでいただく。
- 鶏釜めし
- ① 炊飯器に米、水と釜飯の素を入れ、釜飯を炊く。
- ※ここがおすすめ!
味付け不要のお手軽釜飯!
- うま塩キャベツ
- ① キャベツはちぎり、胡瓜は縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ② ポリ袋に①、③を入れ、軽くもむ。