

# 春献立表

## 1 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
1日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>味噌汁(たまねぎ、麩)</li> <li>納豆</li> <li>昆布つくだ煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>他人丼</li> <li>菜の花のごま和え</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>肉じゃが</li> <li>★あさりの豆乳スープ</li> </ul>
2日	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>たまねぎとベーコンのカレー炒め</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きうどん</li> <li>菜の花のじゃこ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★鶏肉の菜種焼き</li> <li>たけのことこんにゃくの炒め煮</li> </ul>
3日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>味噌汁(じゃがいも、わかめ)</li> <li>アスパラとベーコンの卵炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>天丼</li> <li>★たまねぎの昆布つくだ煮和え</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>サワラの金山寺味噌焼き</li> <li>菜の花のからし和え</li> </ul>
4日	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>★春野菜スープ</li> <li>ヨーグルト</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>山菜そば</li> <li>アスパラとささみのごまマヨ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たまねぎと鶏肉の卵とじ</li> <li>ふきの甘辛炒め</li> </ul>
5日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃがいものきんぴら</li> <li>もろきゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>山菜ごはん</li> <li>かきたま汁</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★白身魚の木の芽焼き</li> <li>ちんげん菜のごま和え</li> </ul>
6日	<ul style="list-style-type: none"> <li>トースト</li> <li>ベーコンエッグ</li> <li>カフェオレ</li> <li>果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★たけのこと菜の花のパスタ</li> <li>スープ(ささみ、ちんげん菜)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>じゃがいもと牛肉のうま煮</li> <li>うどの甘酢和え</li> </ul>
7日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>納豆</li> <li>うどのきんぴら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃこと梅しそのごはん</li> <li>★とろ～りたまねぎの煮浸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>★じゃがいもとスナックえんどうの牛肉炒め</li> <li>トマトしそサラダ</li> </ul>

1日  
夕食

## あさりの豆乳スープ

### 【材料】(2人分)

あさり(殻つき)…10個  
たまねぎ…20g  
(大さじ2くらい)  
にんにく…1片  
油…小さじ1/2

A〔酒…大さじ1+1/2  
水…1/2カップ  
調整豆乳…1カップ  
コンソメ顆粒…2g  
塩…少々

### 【作り方】

- ①あさは殻ごとよく洗い、砂出ししておく。たまねぎとにんにくは、みじん切りにする。
- ②鍋に油、にんにく、たまねぎを入れて炒め、香りが出たらあさりとAを加えて蓋をする。
- ③あさりの口が開いたら豆乳を入れ、ひと煮立ちしたらコンソメと塩で味を整える。

2日  
夕食

## 鶏肉の菜種焼き

### 【材料】(2人分)

鶏もも肉…1枚(120g)  
しょうゆ…小さじ1  
酒…小さじ1/2  
小麦粉

卵…1個  
塩…少々  
マヨネーズ…10g  
油

### 【作り方】

- ①鶏肉は半分に切り、Aに漬けこみ下味をつける。
- ②フライパンに油をひき、塩少々加えた卵でいり卵を作る。半熟状になったらマヨネーズを加え混ぜ、取り出しておく。
- ③フライパンに油をひきなおい、下味をつけた鶏肉の水気を取り小麦粉をまぶして、片面から中火の弱めで7分焼き、裏返した上部に②のをせ、3分蓋をして蒸し焼きする。

3日  
昼食

## たまねぎの昆布 つくだ煮和え

### 【材料】(2人分)

たまねぎ…1個  
ピーマン…1個  
ツナ…1缶(油漬け・水煮、どちらでも)  
細切り昆布つくだ煮…大さじ3



### 【作り方】

- ①たまねぎ、ピーマンは千切りにする。
- ②ボウルに①とツナ缶、昆布の佃煮を加えよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

4日  
朝食

## 春野菜スープ

### 【材料】(2人分)

キャベツ…3~4枚  
たまねぎ…小1個  
ベーコン…2枚  
コンソメ顆粒  
コショウ

春キャベツや新たまねぎは  
すぐにやわらかくなります。  
ビタミンも豊富な春野菜を  
スープごとたっぷりいただき  
ましょう。  
味付けは、春の香りを堪能  
するにも薄めが、おすすめ  
です。

### 【作り方】

- ①キャベツは手でちぎるかざく切りにし、たまねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋に①と水1カップ入れ、沸騰したらコンソメ顆粒小さじ1~2とコショウで味を整える。

5日  
夕食

## 白身魚の木の芽焼き

### 【材料】(2人分)

白身魚(鯛、ひらめなど)  
…2切(1切60g)  
A〔しょうゆ…小さじ1+1/3  
みりん…小さじ1  
木の芽

### 【作り方】

- ①魚はAで下味をつけておく。木の芽は葉をつんで粗みじん切りにする。
- ②漬け汁は鍋に移し、煮詰める。
- ③魚はグリルかフライパンで皮目から焼く。途中裏返して両面焼く。
- ④②の中に木の芽を入れて火を止め、器に盛った魚にぬるようにかける。



6日  
昼食

## たけのこと菜の花の Pasta



### 【材料】(2人分)

スパゲティ…120g  
帆立貝柱缶…小1缶(80g)  
ゆでたけのこと…80g  
菜の花…80g  
にんにく…1片  
赤唐辛子…1本  
油…小さじ2  
A [ 塩…小さじ1/3  
コショウ…少々

### 【作り方】

- ①帆立貝柱は汁と別にし、粗くほぐしておく。(生の場合は塩・酒各少々で下味をつける) 菜の花はサッとゆで水気をしぼり、食べやすい長さに切る。ゆでたけのこはスライスしておく。
- ②にんにくはつぶし、赤唐辛子は種を取り半分にする。鍋にたっぷり湯を沸かし、スパゲティをゆでる。
- ③フライパンに油、にんにくを入れ弱火にかけて、きつね色になったら赤唐辛子、たけのこを炒める。帆立貝柱と菜の花、ゆでたスパゲティ、貝柱の汁を加えてAで味を整える。

7日  
昼食

## とろ～り たまねぎの煮浸し

### 【材料】(2人分)

たまねぎ…1個  
スナップえんどう…4本  
A [ だし顆粒…小さじ1/2  
しょうゆ…大さじ1  
酒…大さじ1/2



### 【作り方】

- ①たまねぎをお好みの大きさに乱切りする。
- ②鍋にAと①を入れ、蓋をして中火で蒸し煮する。
- ③たまねぎがトロツとしてきたら、スナップえんどうを入れ、ひと煮立ちさせる。

新たまねぎがとろりとして、砂糖を入れなくても自然の甘味がいっぱい一品です。スナップえんどうはサッと煮ます。煮すぎると風味がなくなってしまう。

MEMO

7日  
夕食

## じゃがいもと スナップえんどうの 牛肉炒め

### 【材料】(2人分)

牛肉…80～100g  
じゃがいも…中1個  
たまねぎ…1/4個  
スナップえんどう…10本  
にんにく…1片  
A [ しょうゆ…大さじ1  
ソース…大さじ1  
砂糖…少々  
酒…大さじ2  
ごま油…小さじ1  
油・片栗粉

### 【作り方】

- ①スナップえんどうは、さっと塩ゆでしておく。じゃがいもは半分にし、厚めのスライスに切る。たまねぎはくし切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに少し多めに油をひき、じゃがいもを並べてこんがり3分焼く。片面が焼けたら返して、もう片面も3分焼き、器にあけておく。
- ③②のフライパンに油少々を足し、にんにくを入れ牛肉とたまねぎを炒める。
- ④③にじゃがいも、スナップえんどうを入れて炒め合わせ、Aの合わせたたれを味を、見ながら入れていく。お好みで片栗粉でとろみをつけると味が濃厚になります。

ごはんのおかずにはピッタリです。じゃがいもは、表面をカリッとさせるまで裏返さないで焼きます。