



4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
22日	<ul style="list-style-type: none">ごはん糸こんにゃく炒り煮納豆	<ul style="list-style-type: none">ごはん★ピーマンとかじきの鍋しぎマカロニサラダ	<ul style="list-style-type: none">ごはん鶏つくねの煮物蒸しなすポン酢和え
23日	<ul style="list-style-type: none">ごはん味噌汁(キャベツ)出し巻き卵	<ul style="list-style-type: none">チキンカレーところてんサラダ果物	<ul style="list-style-type: none">ごはん★ゴーヤの肉詰め焼きかぼちゃ煮
24日	<ul style="list-style-type: none">ごはん五目豆ピーマンのお浸し	<ul style="list-style-type: none">冷やし中華バナナヨーグルト和え	<ul style="list-style-type: none">ごはんカレースープ★アジの梅じそフライ
25日	<ul style="list-style-type: none">ごはん目玉焼きもやしとしめじの梅肉和え	<ul style="list-style-type: none">じゃこと高菜のチャーハンきゅうりのごま酢和え	<ul style="list-style-type: none">ごはん味噌汁(もやし)鶏肉しょうが焼き
26日	<ul style="list-style-type: none">★じゃこと梅干としょうがのおかゆさつま揚げの煮物	<ul style="list-style-type: none">ごはん★焼きアジのおろし和えじゃがいもの含め煮	<ul style="list-style-type: none">ごはん★オクラの肉巻きピカタきゅうりとなすの浅漬け
27日	<ul style="list-style-type: none">ごはん炒り豆腐オクラおかかマヨネーズ和え	<ul style="list-style-type: none">納豆おろしうどんじゃがいもとさつま揚げの煮物果物	<ul style="list-style-type: none">ごはん鮭の立田揚げ甘酢あんいんげんのしょうが和え
28日	<ul style="list-style-type: none">パンミネストローネ牛乳果物	<ul style="list-style-type: none">炊き込みごはんふわふわ卵のえびあかけ小松菜ののり和え	<ul style="list-style-type: none">ごはん高野豆腐の吉野煮きゅうりとみょうがの甘酢和え

22日
昼食

ピーマンと カジキの鍋しぎ

【材料】（2人分）

緑・赤ピーマン…各1個
カジキ…2切
しょうが…1/2かけ
赤唐辛子…1/2本
A 酒…大さじ1+1/2
みりん…大さじ1/2
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/4
みそ・油



【作り方】

- ①緑・赤ピーマンは一口大に切る。カジキも一口大に切る。しょうがはみじん切りにし、赤唐辛子は輪切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を入れて中火で熱し、赤唐辛子を焦がさないように炒め、カジキを加えて焼きつける。
- ③しょうがを加え、香りが立ったらピーマンを加えて炒め合わせ、Aを順に加えて味をからめるように炒める。
- ④みそ大さじ2/3を加えて手早くかき混ぜ、すぐに水大さじ1を加えて火を強め、みそを溶かしながら汁けがほぼなくなるまで炒める。

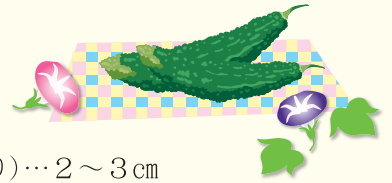
MEMO

23日
夕食

ゴーヤの肉詰め焼き

【材料】（2人分）

ゴーヤ…1/2本
A 豚ひき肉…70g
ねぎ(みじん切り)…2~3cm
みそ…大さじ2/3
小麦粉…小さじ1/2
B山椒塩 粉ざんしょう…小さじ1/4
塩…小さじ1/4
小麦粉・油



【作り方】

- ①ゴーヤは1cm厚さの輪切りにし、種とわたを除く。
- ②Aはよく混ぜ合わせる。
- ③ラップの上にゴーヤを並べ、内側に小麦粉大さじ1/2をふる。②を詰め、小麦粉大さじ1/2をまぶす。
- ④フライパンに油大さじ1を熱し、③を中火で1~2分焼き、返して1~2分、さらに蓋をして弱火で2分焼く。
- ⑤器に盛り、Bの山椒塩を添える。

24日
夕食

アジの梅じそフライ

【材料】（2人分）

アジ(背開き)…2尾
青じそ…2枚
梅肉…1個分
小麦粉…適量
溶き卵…1/2個分
パン粉…適量
揚げ油

【作り方】

- ①アジは身側を上にし、青じそ、梅肉の順にのせる。アジから青じそがはみ出さないようにはさみ、半分に切る。
- ②アジの切り口に衣の小麦粉をつけながらしっかり閉じ、全体にまぶす。溶き卵、パン粉の順につける。
- ③170℃の揚げ油に②を入れ、色よくカラッと揚げる。

