

202107

1週目

日曜日

主菜

材料

分量

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

鶏ひき肉

ニラ

玉ねぎ

**野菜たっぷり 鶏ひき肉の彩り丼**

追加：人参

醤油

小4

オイスターソース

小4

みりん

大1

変更：酒

大1

味噌

小1

塩胡椒

ごま油

ご飯

卵黄

副菜1

材料

分量

<https://www.instagram.com/p/CLEKf->

めんつゆ

大2

酒

小1

砂糖

小1

生姜

ぶり

めんつゆ

大2

酒

小1

砂糖

小1

生姜

ぶり

副菜2

材料

分量

**カットサラダ**

汁物

材料

分量

**味噌汁  
(豆腐)**

202107

1週目

月曜日

主菜

材料

分量

<https://www.kurashiru.com/recipes/>**鶏ひき 麻婆ナス**

鶏ひき肉

ナス

長ネギ

麻婆の素

副菜

材料

分量

<https://www.kurashiru.com/recipes/>**豆腐卵蒸し**

絹ごし豆腐

卵

ニラ

めんつゆ

大1/2

白だし

大1

水

100ml

水溶き片栗粉

カニカマ

サラダ

材料

分量

**カットサラダ**

汁物

材料

分量

**中華スープ  
(わかめ・卵など)**

202107

1週目

火曜日

## 主菜

## 材料

## 分量

<https://www.instagram.com/p/>

鶏もも肉

2枚

中華だしペースト

小さじ1

塩

小1/4

みりん

大1

おろしにんにく

半片

大葉

7枚

レモン

-

大葉

3枚

## 副菜

## 材料

## 分量

<https://www.instagram.com/p/>

大葉

白だし

大2半

水

大4

ご飯

## サラダ

## 材料

## 分量

## カットサラダ

## 汁物

## 材料

## 分量

<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/>

鯖缶

生姜チューブ

味噌

白だし

すりごま

豆腐

きゅうり

202107

1週目

水曜日

主菜

材料

分量

<https://www.e-recipe.site/tv/>

鶏もも肉

2枚

油淋鶏

長ネギ

ミニトマト

片栗粉

ポン酢

大4

砂糖

小2

ごま油

小1

チューブ生姜

小1

塩

胡椒

サラダ油

副菜

材料

分量

<https://www.instagram.com/p/>

油

卵

1個

油

にんにく

1片

ケチャップ

大3

味覇

小1/2

水

100cc

一味唐辛子

小1/2

酒

小2

片栗粉

冷凍餃子

長ネギ

サラダ

材料

分量

おつまみキャベツ

汁物

材料

分量

中華スープ  
(わかめ・卵など)

202107

1週目

木曜日

## 主菜

## 材料

## 分量

<https://www.instagram.com/p/>

豚こま

塩胡椒

小麦粉

油

玉ねぎ

醤油

大1半

みりん

小2

酒

大2

砂糖

小1半

千切り生姜

7g

おろし生姜

8g

## 副菜1

## 材料

## 分量

<https://www.instagram.com/p/>

じゃがいも

玉ねぎ

ハム

マヨネーズ

大3半

練乳 (牛乳)

小2

コンソメ

小1

塩

胡椒

## 副菜2

## 材料

## 分量

## 冷奴

## 汁物

## 材料

## 分量

## 味噌汁

202107

1週目

土曜日

主菜

材料

分量

<https://www.instagram.com/p/>

豚肉

ごま油

大1

長ネギ

にんにく

ウェイパー

小1

黒胡椒

水

250cc

酒

大1

白だし

小1

冷凍うどん

レモン汁

副菜1

材料

分量

<https://www.kurashiru.com/recipes/>

ちくわ

マヨ

青のり

粉チーズ

副菜2

材料

分量

汁物

材料

分量

