

202107

3週目

日曜日

主菜

材料

分量

鶏ひき肉とピーマンのポン酢炒め

鶏ひき肉

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

ピーマン

玉ねぎ

にんにく

しょうが

油

豆板醤

小1/2

酒

大1

ポン酢

大3

水溶き片栗粉

副菜1

材料

分量

キャベツとベーコンのカルボナーラ風

ベーコン

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

キャベツ

にんにく

オリーブオイル

胡椒

卵

1

粉チーズ

牛乳

塩

レンジで作る！

副菜2

材料

分量

カットサラダ

汁物

材料

分量

完熟トマトの冷やしつけ麺

豆腐

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

ハム

ネギ

トマト

鶏ガラ

大1/2

練りごま

大4

醤油

(大3)

酢

小1

ラー油

小1

水

202107

3週目

月曜日

主菜

材料

分量

鶏ひき肉となすのとろとろ煮

鶏ひき肉

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

厚揚げ

ナス

唐辛子輪切り

おろし生姜

小1/3

ごま油

大2

細ねぎ

めんつゆ

酒

大2

水溶き片栗粉

水

150cc

(にんじん)

副菜

材料

分量

しらすと生姜の混ぜご飯

ごはん

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

しらす

枝豆

しょうが

細ねぎ

ごま油

大1

醤油

小1

いりごま

サラダ

材料

分量

カットサラダ

汁物

材料

分量

味噌汁：豆腐・油揚げ

202107

3週目

火曜日

主菜

材料

分量

豚こま肉とキャベツのピリ辛みそ炒め

豚こま

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

キャベツ

ネギ

ごま油

大1

豆板醤

小1/2

塩コショウ

片栗粉

酒

大1

味噌

大1

焼肉のたれ

大1

副菜

材料

分量

チーズ焼き卵巾着

油揚げ

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

たまご

(チーズ)

油

酒

大1

みりん

大2

しょうゆ

大2

砂糖

大1

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)

202107

3週目

水曜日

主菜

材料

分量

豚こまのスタミナ炒め丼

豚こま

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

ごはん

玉ねぎ

ピーマン

にんにく

(温泉) 卵

ごま油

いりごま

酒

大1

みりん

大1

醤油

大1+1/2

オイスターソース

小1

(にんじん)

副菜

材料

分量

キャベツと鮭のレンジ蒸し

鮭

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

キャベツ

細ねぎ

酒

大1

砂糖

小1

酢

大1

醤油

大1

ごま油

大1/2

おろしにんにく

小1/3

水

大1

サラダ

材料

分量

水菜

ポン酢

マヨネーズ

ごま油

塩胡椒

汁物

材料

分量

たまごスープ

202107

3週目

木曜日

主菜

材料

分量

鶏肉のごま照り焼き

鶏もも

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

塩コショウ

ごま油

小1

酒

大1

みりん

大2

砂糖

小1

しょうゆ

大2

おろしにんにく

小1/2

おろし生姜

小1/2

すりごま

こしょう

副菜

材料

分量

キャベツとベーコンのカルボナーラ風

ベーコン

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

キャベツ

にんにく

オリーブオイル

胡椒

卵

1

粉チーズ

牛乳

塩

レンジで作る！

サラダ

材料

分量

水菜

ツナ缶

鶏ガラ

マヨネーズ

ごま油

こしょう・ごま

汁物

材料

分量

味噌汁：豆腐・油揚げ

202107

3週目

金曜日

主菜

材料

分量

鶏もも肉とじゃがいもの甘辛炒め

鶏もも

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

じゃがいも

2個

油

細ねぎ

酒

大1

みりん

大2

砂糖

大1/2

醤油

大1+1/2

(にんじん)

副菜

材料

分量

キャベツと鮭のレンジ蒸し

鮭

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

キャベツ

細ねぎ

酒

大1

砂糖

小1

酢

大1

(醤油)

大1

ごま油

大1/2

おろしにんにく

小1/3

水

大1

みそ

サラダ

材料

分量

水菜

ミニトマト

粉チーズ

醤油

オリーブオイル

塩

胡椒

汁物

材料

分量

たまごスープ

202107

3週目

土曜日

主菜

材料

分量

釜玉バター醤油うどん

冷凍うどん

<https://delishkitchen.tv/recipes/>

たまご

醤油

大1/2

バター

10g

ネギ

のり

副菜

材料

分量

鯖塩焼き
ちくわ

サラダ

材料

分量

汁物

材料

分量

