

9月3週の献立とお買い物メモ

【毎日かぼちゃ料理】

かぼちゃはβカロチンを多く含んでいます。βカロチンは粘膜や皮膚の抵抗力を高め、生活習慣病やガン予防に効果があるといわれています。他にもビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維なども豊富です。

※【主食】以外の材料は、すべて2人分です。「お買い物リスト」のカタログ掲載ページはコープ九州会員協ごとに若干の違いがある場合があります。予めご了承ください。

日にち	9月13日	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	【お買い物リスト】						
曜日	月 生	火 煮る	水 焼く	木 揚げ	金 煮る	土 オープントースター	日 フライパン	カタログ掲載ページ						
主業の料理方法	まぐろの刺身	豚肉とかぼちゃの煮物	かれないムニエル	かぼちゃサンドカツ 生野菜添え	いわし生姜煮	鶏肉とかぼちゃのグラタン	鯉の和風ハンバーグきのこソースかけ	食材						
主菜								6 りんご 6 梨 7 キャベツ 7 きゅうり 7 トマト 7 ルッコラ 7 レタス 7 レモン 8 たまねぎ 8 ごぼう 8 人参 8 かぼちゃ 8 たまねぎ 8 なす 8 人参 8 にら 9 オクラ 9 いんげん 9 えのき 9 小ねぎ 9 しめじ 10 刺身用きはだまぐろ 10 味付太もずく 11 白かれい切身 11 無頭えび 11 まいわし 12 そのまんま鯉 14 豚小間切れ 15 牛ももスライス 16 鶏もも皮なし 18 C系こん20 18 もめんどうふ 18 C玉子どうふ 22 北海道産のカーネルコーン 24 Cミックスチーズ 25 ヨーグルト						
材料・分量	刺身用きはだまぐろ 120g オクラ 40g わさび 少々 しょうゆ 大さじ1	豚小間切れ 100g かぼちゃ 200g たまねぎ 100g C系こん20 100g いんげん 20g 油 小さじ2 水 150cc 砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ2	白かれい切身 2切れ 塩こしょう 少々 小麦粉 油 小さじ1 バター 5g 生モン 20g ルッコラ 40g	牛ももスライス 120g 塩こしょう 少々 かぼちゃ 100g 小麦粉 卵 パン粉 揚げ油 キャベツ 40g トマト 60g ウスターソース 小さじ2 ケチャップ 小さじ2	まいわし 2尾 なす 200g しょうゆ 大さじ2 砂糖 大さじ1 酒 小さじ2 生姜 6g 水 100cc	鶏もも皮なし 100g かぼちゃ 100g しめじ 40g 油 小さじ1 バター 20g 小麦粉 大さじ2 牛乳 100cc コンソメ 1個 Cミックスチーズ 20g	そのまんま鯉 120g A 生姜汁 少々 たまねぎ 50g パン粉 大さじ2 卵 20g 塩こしょう 少々 油 小さじ2 しめじ 50g 白だし 小さじ2 砂糖 小さじ1 キャベツ 40g トマト 60g	1. オクラは熱湯をかけ、小口切りにして、箸で粘りが出るまで混ぜる 2. 器に1とまぐろを盛、しょうゆをつけて食べる(直接魚にしょうゆをかけないで、つけて食べると減塩になります。)	1. かぼちゃは5cm角 たまねぎはうすすり 2. 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら、いんげん以外を加えて炒める。全体に油が回ったら、水を加えて煮る。かぼちゃが煮えた頃にいんげんを加え、汁気がほぼなくなったら調味料を加え全体に混ぜ合わせる	1.かれないに塩こしょうを振り、小麦粉を軽くまぶす 2. フライパンに油を熱し、1を両面こんがり焼く 3. 皿に2を盛り、レモンとルッコラを添える	1. かぼちゃと肉を10cm長さに切る 2. かぼちゃはラップに包み2分加熱 3. 肉に塩こしょうを振り、肉とかぼちゃを交互に重ね、小麦粉、卵液、パン粉の順につける 4. フライパンに油を熱し、両面をカリッと炒め揚げにする 5. 皿に盛り、ウスターソースとケチャップを合わせたソースをかける	1. 小さなフライパンにいわしとなすを重ねないように並べて入れる 2. 調味料と水を加わせ1に回しかけて火をつける 3. 落とし蓋をして中火で10~15分煮る	1. 牛乳を温めコンソメを溶かす 2. 鍋にバターを入れ火にかける(弱火)。バターが溶けたら薄力粉を入れて木ベラでよく混ぜ、粉っぽさが無くなったから、1を4~5回に分けて入れ、ダマが残らないように、よく混ぜる 3. 一口大に切った具を炒め、2のソースの半分と混ぜ合わせ、グラタン皿に入れる。残りのソースとチーズをかけオープントースターで焼く	1. そのまんま鯉にAを加えて粘りが出るくらいに良くこねる 2. フライパンに油を熱し、1をこんがり焼く 3. しめじを白だしと砂糖で煮る。4. 皿に2を盛り、3をかける。キャベツのせん切りとトマトを添える
副菜	かきあげ	たたききゅうりの塩昆布和え	かぼちゃのあんかけ	カレースープ	かぼちゃのサラダ	生野菜サラダ	もずく							
材料・分量	たまねぎ 40g ごぼう 40g 人参 20g てんぷら粉 大さじ4 揚げ油 塩 2g	きゅうり 100g 塩吹き昆布 4g	かぼちゃ 200g 砂糖 小さじ2 白だし 小さじ2 片栗粉 少々 水 200cc 無頭えび 80g	たまねぎ 50g なす 50g 人参 20g 固形コンソメ 1個 カレー粉 小さじ1 水 400cc	かぼちゃ 100g きゅうり 40g マヨネーズ 大さじ1 レタス 20g	キャベツ 60g きゅうり 40g 北海道産のカーネルコーン 40g トマト 60g 白だし 小さじ2 レモン果汁 大さじ1 砂糖 小さじ1	味付太もずく 80g きゅうり 40g	1. たまねぎ、ごぼう、人参はせんざり 2. てんぷら粉に水を加え、泡立て器でクリーム状に混ぜ合わせる。1を加えて全体をまとめるように混ぜる 3. クッキングシートを10cm角に切り、2の1/4を乗せて、シートごと油に入れて揚げる(中温)。野菜が固まったらシートを取り除く	1. きゅうりは種棒などで軽くたたき、手で一口大に割る 2. 1を塩吹き昆布で和える	1. かぼちゃは5cm角 えびは10cm長さに切る 2. 鍋に調味料とかぼちゃを入れ、中火で煮る 3. かぼちゃを取りだし、器に盛り 4. 残りの煮汁を煮立てろろみをつけ、3にかける	鍋にすべてを入れて煮る	1. かぼちゃは薄切りにして、レンジ専用容器に入れ、ふたをして加熱(2分)熱いうちに粒が残る程度につぶす 2. きゅうりは小口切り 3. かぼちゃが冷めたら、きゅうりを加えマヨネーズと和える 4. 器にレタスをしき、3を盛る	1. キャベツは手でちぎる 2. きゅうりは斜め薄切り 3. 白だしとレモン果汁と砂糖を混ぜ合わせてドレッシングを作る 4. 1と2とコーンを皿に盛り、3をかける	
汁・添え物	かぼちゃご飯	えのきとうふのみそ汁	ヨーグルトサラダ	果物	玉子豆腐	果物	かぼちゃのみそ汁							
材料・分量	かぼちゃ 100g 米 140g(1合) 水 200cc 塩 1g 酒 小さじ2	えのき 40g もめんどうふ 60g 小ねぎ 2g 煮干しだし汁 300cc みそ 大さじ1	きゅうり 40g トマト 60g ヨーグルト 60g マヨネーズ 大さじ1	りんご 300g	C玉子豆腐 2個	梨 200g	かぼちゃ 80g にら 20g 煮干しだし汁 300cc みそ 大さじ1	1. かぼちゃは一口大に切る 2. 炊飯器に米と水200ccと調味料を入れ、ひと混ぜする。表面を平らにしてかぼちゃを乗せて炊飯する	煮干しだしの取り方(1)水だし法 水に5%ほどの煮干しを入れ一晩つける(夏場は冷蔵庫に入れる)。煮干しを取りだし、加熱して使う。多めに作り、煮干しを取りださずに、使う分だけだし汁を取り分けても良い	煮干しだしの取り方(2)煮だし法 水に3%程度の煮干しを入れ火にかける。沸騰したら中火にして10分程度煮出す。				
主食(1人分)	ご飯 140g	ご飯 200g	ご飯 200g	ご飯 200g	ご飯 200g	ご飯 200g	ご飯 200g							
エネルギーたんぱく質脂質%	612Kcal 23.6g 24.4%	639Kcal 24.1g 12.4%	671Kcal 30.6g 15.6%	741Kcal 22.9g 19.9%	643kcal 22.9g 21.4%	731kcal 22.9g 25.4%	577Kcal 23.5g 15.3%							
コメント	かぼちゃご飯 生のかぼちゃを米といっしょに炊飯器に入れて、普通に炊くだけの簡単料理です。	肉じゃが風煮物 じゃがいもの代わりにかぼちゃを使った煮物です。	かぼちゃのあんかけ 皮をとるところごむいておくと、早くやわらかくなり、味もしっかりしみ込みます。	かぼちゃサンドカツ うす切り肉にかぼちゃを挟んだカツです。少量の肉でもボリュームがあり、少ない油で短時間に揚がります。	かぼちゃのサラダ かぼちゃはレンジで加熱すると水っぽくならず、ほくほくしたサラダができます。	鶏肉とかぼちゃのグラタン ホワイトソースは面倒な気がしますが、少量なら手づくりが短時間でできて経済的です。	かぼちゃのみそ汁 1週間に1回は野菜室が空になるように使い切りましょう。使い切り料理に最適なのがみそ汁やスープです。							