

2月3週の献立とお買い物メモ

今週のテーマ 【新ごぼうで春の献立】

ごぼうは煮る、揚げる、炒めるなど色々な料理にあります。しかも、生活習慣病の予防効果が高いと言われる食物繊維やポリフェノールを多く含みます。この時期に出回る新ごぼうは特に香りが良くやわらかいのが特徴です。

※「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生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	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
主要の料理方法	揚げる	焼く	煮る	炒める	焼く	焼く	鍋
主菜	白身魚フライ	ハンバーグ春野菜添え	甘鯛の煮つけ	豚肉と三色野菜のごましょうゆ炒め	焼き魚 さわら	ささみのたらこ風味焼き	海鮮わんたん
材料・分量 肉・魚は1食に1人50〜70gを目安に摂取しましょう	C白身魚フライ(磯風味) 4枚 揚げ油 キャベツ 60g C和風ドレッシング 小さじ2	牛豚合挽ミンチ 120g たまねぎ 40g A パン粉 大さじ4 牛乳 20cc 卵 20g 塩こしょう 少々 油 小さじ1 B ケチャップ 小さじ2 ウスターソース 小さじ2 さやいんげん 40g 人参 40g じゃがいも 60g C 砂糖 小さじ1 塩 少々	甘鯛 2尾 A 生姜 少々 みりん 小さじ2 砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 水 150〜200cc 新ごぼう 100g	豚肉と三色野菜のごましょうゆ炒め 2/3袋 キャベツ 100g たまねぎ 100g 油 小さじ2	さわらの天日干し 2切れ 大根 60g 塩ほんず 小さじ1	国産若鶏ささみのたらこ風味 120g 油 小さじ2	海鮮ワントンかに・ポトフスープ付 1袋 白菜 100g 白ねぎ 40g えのき茸 40g 人参 30g
	味付、衣つきなので解凍しないで揚げ、キャベツの千切りを添える。	1. たまねぎはみじん切りにしてレンジ用容器に入れふたをして加熱(1分) 2. 肉とたまねぎを良く練り混ぜて楕円形にまとめる 3. フライパンに油を熱して2を焼く 4. つけ合わせの野菜をCと水をひたひたに加えて煮る 5. 器に3と4を盛り、Bを混ぜ合わせて、ハンバーグにかける。	フライパンにAを入れて煮立て、甘鯛とごぼうと一緒に煮汁を回しかけながら煮る。	「豚肉と三色野菜のごましょうゆ炒め」は炒めるだけで簡単に出来上がりですが、キャベツとたまねぎを加えてボリュームUPさせました。	さわらは半解凍して、グリルで焼くか、フライパンにクッキングシートをしいて焼く。大根おろしを添え、塩ほんずをかけて食べる	ささみにたらこの粉で味をつけた「味付肉」です。フライパンに油を熱して焼くだけで出来上がりです。	添付のスープを煮立て野菜を加えて煮る。野菜の量や種類はお好みで加減してください。
副菜	ごぼうと実えんどうの煮物	ごぼうの和風サラダ	ほうれん草とエリンギの磯部和え	揚げ出しとうふ	五目豆	春野菜チップ	ほうれん草と大根の中華サラダ
材料・分量 野菜類は1食以上を目安に摂取しましょう	新ごぼう 80g 実えんどう 20g A 砂糖 小さじ2 白だし 小さじ2 水 100cc	新ごぼう 80g 水菜 20g A 白だし 小さじ1 みそ 小さじ1 すりごま 小さじ1	ほうれん草 100g エリンギ 40g C深煎り胡麻ドレッシング 大さじ2	もめんとうふ 100g 片栗粉 小さじ2 揚げ油 白だし 小さじ1 レモン果汁 少々 生姜 少々	C大豆ドライパック 60g 乾し椎茸 2g 人参 30g 新ごぼう 40g 国産たけのこ 40g 椎茸戻し汁 200cc 砂糖 小さじ2 しょうゆ 小さじ2	新ごぼう 40g 人参 20g じゃがいも 40g スナップえんどう 20g 新たまねぎ 40g 片栗粉 大さじ2 揚げ油 塩 小さじ1/6	ほうれん草 60g 大根 40g A 白だし 小さじ1 砂糖 小さじ1 酢 小さじ2 ごま油 小さじ1
	1. ごぼうはうすく斜め切り 2. 鍋にAとごぼうを入れて5〜6分煮て、実えんどうを加えてひと煮する	1. ごぼうは千切りにしてサッとゆでる 2. 水菜は2cm長さに切る 3. Aを混ぜ合わせ、1と2を和える	1. ほうれん草はゆでて水にとり、水気を絞って3cm長さに切る 2. エリンギは短冊切りにしてゆでる 3. ほうれん草とエリンギを胡麻ドレッシングで和える	1. とうふは軽く水気を取り、片栗粉を薄くまぶして揚げる 2. 鍋に盛り、生姜のすりおろしを天盛りする 3. 小皿に白だしとレモン果汁を入れ、1をつけながら食べる	1. 乾椎茸は戻す 2. すべて1cm角に切る 3. 鍋に椎茸の戻し汁を入れ、全てを入れて煮る。煮汁が無くなったら砂糖としょうゆで煮かめめる	1. 新ごぼう・人参・じゃがいもはスライサーなどでできるだけ薄く切って水にさらす。新たまねぎは輪切りにして1枚ずつのリングにする 2. 水気をペーパーでふき取りビニール袋に入れ、片栗粉を加えて全体にまぶす 3. 油を熱して1枚ずつカラッと揚げ塩をふる	1. ほうれん草はゆでて水にとり、3cm長さに切って水気を絞る 2. 大根はかつらむきにしてから千切り 3. ほうれん草と大根をAで和える
汁・添え物	あさりの酒蒸し	卵スープ	しじみのみそ汁	ごぼうスープ	白菜の胡麻和え	白菜のクリーム煮	春の中華おこわ
材料・分量	活あさり 200g 酒 大さじ2 水菜 30g	卵 30g Cチキンコンソメ 1個 春菊 30g 水 300cc	しじみ屋さんの冷凍しじみ 160g 水 300cc みそ 大さじ1	新ごぼう 60g 新たまねぎ 60g バター 5g Cチキンコンソメ 1個 水 300cc	白菜 100g すりごま 小さじ1 白だし 大さじ1/2	白菜 200g 水 300cc Cクリームシチュー(顆粒) 40g	鶏モモ肉切身 40g 生椎茸 20g 人参 20g 新ごぼう 40g 国産たけのこ 20g 実えんどう 10g ごま油 小さじ2 A 白だし 大さじ1/2 水 200cc もち米 140g(1合)
	フライパンにあさりを入れ、酒をふりのけ、蓋をして加熱。あさりの口が開いたら水菜を散らす	ハンバーグで使った卵の残りを使ったスープです。鍋に水とコンソメを入れ沸騰したら春菊を入れ、溶き卵を流し入れる	鍋に水を入れ、沸騰したら冷凍のままのしじみを入れて煮る。ふたが開いたらみそを溶き入れる。冷凍のしじみは急激に加熱しないとふたが開きにくいので沸騰したお湯の中で煮ます。	1. ごぼうはささがき、たまねぎは薄切り 2. 鍋にバターを入れ、ごぼうの風味とバターのコクがマッチしたコンソメ味の洋スープも美味しいですよ。	白菜は熱湯でゆで、5cm長さに切る。水気を軽く絞る、すりごまと白だしで和える	食べやすい大きさに切った白菜をゆで、水気を絞る。クリームシチューの素で仕上げる	1. もち米は洗ってぬるま湯に約1時間浸し、蒸す10分前にざるにあげる 2. 具は小さめに切る 3. 中華鍋にごま油を熱し、肉と野菜を炒める。全体に油が回ったらもち米とAを加え、汁気がなくなるまで焦がさないように混ぜる 4. 蒸し器に移し約30分蒸す
主食(1人分)	ご飯 200g	ご飯 150g	ご飯 200g	ご飯 200g	ご飯 200g	ご飯 200g	中華おこわ
エネルギー	593Kcal	590Kcal	589Kcal	665Kcal	608Kcal	677Kcal	532Kcal
たんぱく質	17g	22.9g	22.6g	22.6g	29g	23.2g	17.4g
脂質%	16.4%	25.2%	16.8%	24.9%	18.4%	22.5%	25%
塩分	2.7g	3.3g	3g	3g	3g	2.8g	3.5g
コメント	新ごぼうの煮物 新ごぼうと実えんどうの春を感じる煮物です。ごぼうはやわらかいのでサッと煮て歯ごたえを残しましょう。	新ごぼうのサラダ みそと胡麻の風味のドレッシングで和えた和風のサラダです。ごぼうは細い千切りにしてサッとゆで、歯ごたえを残しました。	魚と新ごぼうの煮物 ごぼうは煮魚とよくあいます。魚の臭みを消すとともに魚のうまみがしめ込んで美味しくなります。	新ごぼうのスープ 豚汁やけんちん汁などの和風の汁物には欠かせないごぼうですが、ごぼうの風味とバターのコクがマッチしたコンソメ味の洋スープも美味しいですよ。	新ごぼう入り五目煮 定番の五目煮はごぼうが入ると風味が良くなり食物繊維も多くなります。常備して朝食や昼食の野菜不足を補いましょう。	新ごぼうのチップ おつまみやおやつにもなる野菜チップ。片栗粉をまぶして揚げるとカラッと揚がります。野菜嫌いのお子様でも喜んで食べてくれるでしょう。	春の中華おこわ 新ごぼう・たけのこ・実えんどうなどの春の食材を使ったおこわです。いったん炒めてから蒸すと短時間で蒸しあがり、冷めてもかたくなりません。

カタログ掲載ページ	食材
1	活あさり
2	新ごぼう
2	たまねぎ
3	C大豆ドライパック
3	ほうれん草
7	キャベツ
7	春菊
7	水菜
8	じゃがいも
8	新たまねぎ
8	スナップえんどう
8	人参
8	実えんどう
9	えのき茸
9	エリンギ
9	国産たけのこ
9	白ねぎ
9	大根
9	生椎茸
9	白菜
9	生姜
11	甘鯛
11	海鮮ワントンかに・ポトフスープ付
11	しじみ屋さんの冷凍しじみ
12	さわらの天日干し
13	C白身魚フライ(磯風味)
14	豚肉と三色野菜のごましょうゆ炒め
15	牛豚合挽ミンチ
16	国産若鶏ささみのたらこ風味
16	鶏モモ肉切身
18	もめんとうふ
28	C深煎り胡麻ドレッシング
28	C和風ドレッシング
29	Cクリームシチュー(顆粒)
29	Cチキンソム
29	塩ほんず
30	乾し椎茸