

7月第2週の献立

曜日	主菜	副菜	調理時間
月	マグロのネギ漬け丼	ニラともやし、京あげの簡単炒め	20分
火	鶏もも肉とピーマンのカレー炒め	ブロッコリーとゴボウのゴママヨサラダ	20分
水	豚こまとキャベツのポン酢炒め	ケンミンの焼きビーフン	15分
木	骨取りサバの味噌煮	七菜きんちゃくの煮物	15分
金	焼きギョウザ	白菜のおかかマヨ和え	20分
土	でかくて旨い！ 若鶏ザンギ	ゆでスナップエンドウとトマト	15分
日	鶏肉の西京焼き	真アジのふんわりつみれ汁	15分

買い物リスト

- 冷凍サバの味噌煮
- 冷凍唐揚げ
- 冷凍ブロッコリー
- 冷凍ささがきゴボウ
- 冷凍ギョウザ
- 冷凍鶏の西京焼き
- 冷凍ケンミンの焼きビーフン
- 冷凍真アジのふんわりつみれ汁
- 冷凍七菜きんちゃくの煮物
- マグロ切り落とし 人数分
- 豚こま切れ肉 1パック
- 鶏もも肉 1枚
- ピーマン 3～5個
- 京あげ 1枚
- ニラ 1袋
- もやし 1袋
- 白菜 1／4個
- スナップエンドウ 1パック
- トマト 1個
- 長ネギ 5センチ
- カレー粉
- かつお節パック

- ✓冷蔵庫に貼って使えます
- ✓週ごとに献立を回します
- ✓詳しいレシピは「らくゆるごはん」サイトへ