

肉じゃがで楽する秋の夕飯③

曜日	主菜	副菜
月	レモンペッパーチキン	もやしの豚しゃぶサラダ
火	豚キムチ炒め	肉じゃが
水	焼き魚	肉じゃが
木	麻婆茄子	くらげきゅうり
金	親子丼	トマトの青じそマリネ
土	冷凍キンパ	無印コムタンスープ
日	冷凍水餃子	小松菜のナムル

買い物リスト

- 鶏もも肉 3 枚
- 豚こまぎれ肉 3 パック
- お好きな焼き魚 人数分
- 卵 2 個
- じゃがいも 3 ～ 4 個
- 人参 2 本
- なす 5 本
- 玉ねぎ 2 個
- トマト 2 個
- 小松菜 1 束
- もやし 1 袋
- きゅうり 2 本
- キムチ 適量
- 冷凍豚ひき肉（生でもOK）
- 冷凍「ヨシダ キンパ風焼肉巻き」
- 冷凍「水餃子」
- 冷凍中華くらげ 1 袋
- 無印良品食べるスープ「コムタンスープ」
- S&B「レモンペッパーチキン」の素
- 麻婆茄子の素

冷蔵庫に貼って使えます

詳しいレシピは「らくゆるごはん」サイトへ