

簡単ポトフとしゃぶしゃぶで秋の献立

曜日	主菜	副菜
月	麻婆豆腐	中華春雨サラダ
火	豚のしょうが焼き	野菜サラダ
水	冷凍サバの塩焼き	カニカマと野菜の酢の物
木	冷凍えびグラタン	簡単ポトフ
金	冷凍豚丼バーガー	簡単ポトフ
土	キャベツしゃぶしゃぶ	—
日	冷凍鶏のからあげ	冷凍インゲンのくるみ和え

買い物リスト

- 豚ひき肉 1パック
- 豚しょうが焼き用 1パック
- しゃぶしゃぶ用肉（牛豚お好みで）
- 豆腐 1丁
- 長ネギ 1本
- 玉ねぎ 2個
- じゃがいも 2個
- 人参 1本
- きゅうり 2本
- もやし 1袋
- レタス 数枚
- キャベツ 1個
- 水菜 1束
- ミニトマト 数個
- しょうが 1かけ
- みょうが 3本
- お好きなきのこ
- 麻婆豆腐の素
- ハム 1～2パック
- 粗挽きウインナー 5～6本
- カニカマ 1パック
- 緑豆春雨 40g程度
- 冷凍塩さば 人数分
- 冷凍えびグラタン 人数分
- 冷凍豚丼バーガー 人数分
- 冷凍鶏のからあげ 好きなだけ
- 冷凍インゲン 1袋

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