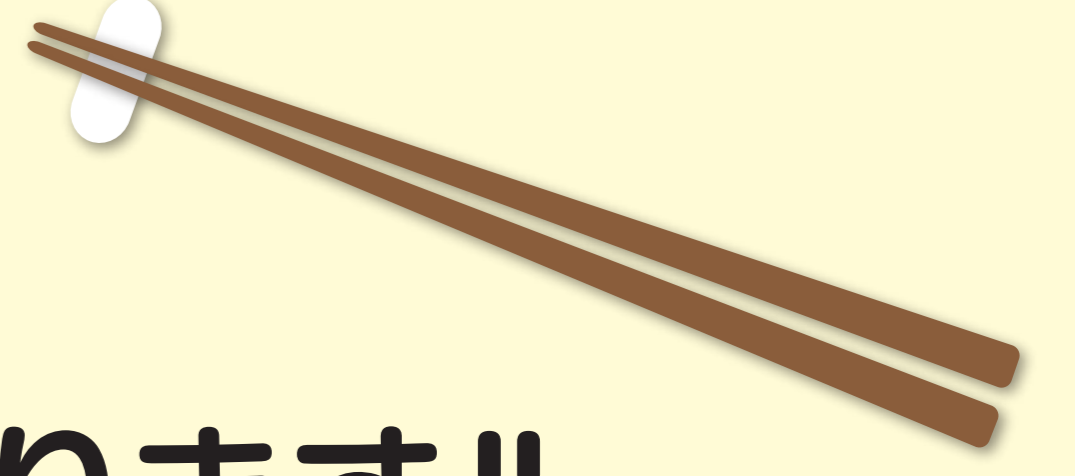


献立を考える



毎日の献立に悩んでいませんか？
自分なりのルールに沿って、献立表を作ると楽に決まります！！

①メイン(主菜)を決める

食材・部位 調理法	豚			鶏		牛		魚	卵	大豆製品
	ロース 肩ロース	バラ	挽肉	胸肉	もも肉	ロース	モモ			
生						たたき		刺身	卵かけ ご飯	冷奴
蒸す・茹でる	しゃぶ しゃぶ	白菜の 重ね煮	焼売	鶏ハム	棒棒鶏	しゃぶ しゃぶ		中華蒸し	茶碗蒸し	空也蒸し
焼く	生姜焼き	スペア リブ	餃子		焼き鳥	肉巻き	焼肉	ピカタ	目玉焼き	豆腐ハン バーグ
炒める	酢豚	回鍋肉	肉みそ	クリーム 煮	鶏肉ピー マン炒め		青椒肉絲	甘酢炒め	スクランブル エッグ	ゴーヤチャ ンプル
煮る	ミルク煮	角煮	肉団子 スープ煮	治部煮	紅茶煮	すき焼き	赤ワイン 煮	煮付け	煮卵	肉豆腐
揚げる	豚カツ		コロッケ	とり天	から揚げ		ビーフ カツ	鮭の 春巻き	スコッチ エッグ	揚げ出し 豆腐

- ※調理法のバランスがとれる
- ※マンネリ打破
- ※食材や味付けなど合わせる副菜が決まる
- ※自分の苦手な部分分かる



②カレンダーに書き入れ、偏りをなくす(週1回のローテーション)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
豚肉	加工肉	牛肉	卵	鶏肉	大豆	魚
8	9	10	11	12	13	14
鶏肉	豚肉	卵	大豆	魚	加工肉	牛肉

③副菜は主菜との相性で決める

- ※彩り→メインが地味なら副菜で彩りを豪華に(赤や緑の濃い野菜)
- ※味付けの濃淡→メインが濃い味付けなら酢の物やお浸しなど
- ※塩気と甘味のバランス→しょっぱい・辛いものと甘煮などがおすすめ
- ※具材の量→主菜が野菜たっぷりなら副菜は少なめで

(参考文献「もう献立に悩まない」マガジンハウス)

