

1日目
964kcal
(1人分)

メイン
サブ

豚バラ肉のサツと煮野菜鍋

16分

サラダフレークとブロッコリーの酢の物

11分

！ サブは混ぜ合わせたあと冷蔵庫に入れておくより味がなじみやすくなります。



2日目
753kcal
(1人分)

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚バラ肉のサツと煮野菜鍋』

- 材料
- 前日解凍 豚バラ 400g (※いづみ生協・わかやま生協は440g)
 - フリルレタス 2/3袋
 - 豆苗 1パック
 - 水菜 1袋
 - にら 3/4袋
 - 絹とうふ 3個
- A
- ・ 水 900ml
 - ・ しょうゆ 大さじ1+1/2
 - ・ 和風だしの素 大さじ1
 - ・ 塩 小さじ2/3

- 作り方
- ① 豆苗は根元を落として水洗いし、長さを半分に切る。にら・水菜は長さを4cmに切る。とうふは1個ずつ4等分に切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
 - ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらとうふを入れる。再び沸騰したら、解凍した豚肉、①の野菜を加えてしんなりするまで中火のまま4分加熱する。

『サラダフレークとブロッコリーの酢の物』

- 材料
- サラダフレーク 1パック
 - たまねぎ 1/2個
 - ブロッコリーの房 1/2株分
 - ブロッコリーの芯 1/2株分
 - キャベツ※ 1/2
 - 水 大さじ1
 - 塩 小さじ1/4
- A
- ・ 酢 大さじ4
 - ・ 砂糖 大さじ2
 - ・ 塩 少々

※残りのブロッコリーの芯は3日目に使用。
※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 》》》 とりとんボールは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

とりとんボールとローストオニオンのケチャップあんかけ

22分

パンプキンサラダ

6分

！ メインのたまねぎはつまようじを刺して焼くとバラバラになりにくいですよ。



3日目
619kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『とりとんボールとローストオニオンのケチャップあんかけ』

- 材料
- 前日解凍 とりとんボール 1袋
 - たまねぎ 1個
 - キャベツ※ 1/2
 - オリーブオイル 大さじ2
- A
- 甘酢あんかけのたれ 大さじ3
 - ケチャップ 大さじ3
 - 水 大さじ1+1/2
- ※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。キャベツは芯をつけたまま3等分のくし切りにする。
 - ② フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中強火で熱し、キャベツを並べてふたをして両面を3分ずつ焼き、皿に盛り付ける。
 - ③ 同じフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、たまねぎを1分焼く。解凍したとりとんボールを加え、時々裏返ししながら中火のままさらに8分焼く。
 - ④ 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
 - ⑤ ③を②の皿に盛り付け、④をかけていただく。

『パンプキンサラダ』

- 材料
- 北海道パンプキンサラダ 2袋
 - ブロッコリーの房 1/2株分
 - ブロッコリーの芯 1/2株分
 - フリルレタス 1/3袋
 - 水 大さじ1

- 作り方
- ① ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいてひと口大に切る。耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、器に盛り付ける。
 - ② ボウルにブロッコリー、パンプキンサラダを入れて混ぜ合わせる。
 - ③ ①の器に②を盛り付ける。