



17分

2日目

241kcal
(1人分)

11分

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『海鮮つみれのれんこん鍋』

材料

- 海鮮つみれ……………1袋
- 前日解凍 真だらの切身……………1袋
- れんこん※……………2/3
- 水菜……………1/2袋
- しいたけ……………2/3袋

- A
- ・水……………1000ml
 - ・しょうゆ……………大さじ4+1/2
 - ・酒……………大さじ3
 - ・和風だしの素……………大さじ1

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①れんこんは縦に4等分に切り、保存袋に入れてめん棒などで食べやすい大きさになるまでたく。しいたけは軸を落として半分に切る。水菜は長さを5cmに切る。
- ②鍋にAを入れて中強火にかけ、沸騰したら凍ったままのつみれ、解凍した真だら、れんこん、しいたけを入れて6分加熱する。水菜を加えて中強火のままさらに2分加熱する。

『もずく酢』

材料

- 沖縄県産味付太もずく……………4パック
- たまねぎ……………1/2個
- オクラ……………1/3袋
- ・ごま……………適量

作り方

- ①たまねぎは繊維に垂直に半分に切り、繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。水(分量外)に5分さらして水気を切る。オクラはがくをむいてラップで包み、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。粗熱がとれたら幅5mmの輪切りにする。
- ②器に①を1/3量ずつ盛り付け、もずくを1/3量ずつかける。仕上げにごまをふる。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。



3日目

692kcal
(1人分)

メイン

ガパオライス

17分

サブ

れんこんと水菜のマヨサラダ

9分

- ！サブのれんこんは酢水にさらすことで加熱してもシャキッと仕上がります。

段取りメモ

サブの①、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

『ガパオライス』

材料

- 前日解凍 豚ミンチ……………250g
(※コープしがは230g)
- たまねぎ……………1個
- ピーマン……………1/2袋
- ガパオ風ソース……………1袋
- ・ご飯……………茶碗3杯分
- ・卵……………3個
- ・サラダ油……………大さじ2

- A
- ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ①たまねぎは粗みじん切りにし、ピーマンは幅7mmの角切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、卵を1個ずつ割り入れる。ふたをして中火のまま3分ほど焼いて目玉焼きを作り、取り出す。
- ③フライパンをさっと拭いて、サラダ油(大さじ1)を中強火で熱し、解凍した豚ミンチを3分炒める。余分な油を拭きとり、①を加えて中強火のままさらに3分炒め、A、よくもんだガパオ風ソースを加えて炒め合わせる。
- ④皿に温かいご飯、③を1/3量ずつ盛り付け、②を1個ずつのせる。

『れんこんと水菜のマヨサラダ』

材料

- れんこん※……………1/3
- 水菜……………1/2袋
- オクラ……………2/3袋
- ・ブラックペッパー……………お好み

- A
- ・水……………200ml
 - ・酢……………小さじ1
- B
- ・マヨネーズ……………大さじ2
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・塩……………少々

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。