



📣 ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

明日の下準備 》牛ハラミ華咲カットもみだれ漬は冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目

526kcal
(1人分)

14分

5分

牛ハラミ炒め

カリカリベーコンの ペンネサラダ

！ サブのベーコンをレンジで加熱する時は、
重ならないように並べましょう。

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

『牛ハラミ炒め』

材料

- 前日解凍 牛ハラミ華咲カットもみだれ漬…400g
 - 白ねぎ※……………1/2
 - 長いも……………1/2袋
 - サラダ油……………大さじ1
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『カリカリベーコンのペンネサラダ』

材料

- カニ風味ペンネサラダ……………1袋
- ベーコン……………1パック
- ブラックペッパー……………お好み

作り方

- ① 白ねぎは長さを4cmに切る。長いもは幅5mmの半月切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した牛ハラミを5分炒める。①を加えて中火のままさらに3分炒める。

作り方

- ① ベーコンは幅1cmに切って重ならないように耐熱皿に並べる。ラップをせずに電子レンジ(600W)で30秒加熱し、かき混ぜてさらに30秒加熱する。加熱が足りない時は、カリカリになるまで10秒ずつ追加で加熱する。
- ② ボウルに①、ペンネサラダを入れて混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。



3日目

577kcal
(1人分)

20分

9分

ぶりの照り焼きと たっぷり焼き野菜

ベーコンとぶなしめじの コンソメ炒め

！ メインの焼き野菜は、混ぜ合わせずにそ
れぞれ分けて焼くときれいに美しく仕上
がります。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ぶりの照り焼きとたっぷり焼き野菜』

材料

- 前日解凍 天然ぶり照焼き用(たれ付き)…8切
- エリンギ……………1袋
- 長いも……………1/2袋
- 小松菜……………1/2袋
- サラダ油……………大さじ1+小さじ2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

作り方

- ① 小松菜は長さを4cmに切る。長いもは幅1cmの輪切りにする。エリンギは縦に4等分に切る。解凍したぶりは水気を拭く。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油(小さじ2)を中火で熱し、エリンギを1分焼く。長いもを加えて裏返しながらかき混ぜながら2分焼いて端に寄せ、小松菜を加えてさらに中火のまま1分炒める。塩・こしょうで味を調えて皿に盛り付ける。
- ③ フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ1)を弱火で熱し、ぶりを並べる。ふたをして弱火のまま片面3分ずつ焼く。火が通ったら解凍したぶり添付のたれ(4袋)を加え、中火にしてたれをからめながら1分ほど焼く。②の皿に盛り付ける。

『ベーコンとぶなしめじのコンソメ炒め』

材料

- ベーコン……………1パック
- ぶなしめじ……………1/2袋
- (※コープしが・京都生協はほぐしめじ)
- 白ねぎ※……………1/2
- サラダ油……………小さじ1
- 顆粒コンソメ……………小さじ2/3
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 白ねぎは幅1cmの斜め切りにし、ベーコンは幅1.5cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② フライパンにサラダ油を中強火で熱し、①を2分炒める。Aを加えてさっと炒め合わせる。