



メイン
にんにく香る
具たくさん豚汁

サブ
しらす卵丼

17分

3分

！メインの具材は最初に炒めることでグッと旨みが引き立ちますよ。

2日目

650kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『にんにく香る具たくさん豚汁』

- 材料
- 前日解凍 国産豚こまぎれ 200g (※いずみ生協・わかやま生協は240g)
 - 大根 1/4本
 - もやし 1袋
 - 人参 2/3本
 - にら 1/2袋
 - にんにく 2片
 - みそ 大さじ2
 - サラダ油 大さじ1+1/2
 - 七味 お好み
- A
- 水 900ml
 - 和風だしの素 小さじ2

- 作り方
- ① 大根・人参は幅5mmのいちよう切りにする。にらは長さを5cmに切る。にんにくは1片ずつ包丁の腹でつぶす。
 - ② 鍋にサラダ油、にんにくを入れて弱火にかける。香りがたってきたら中火にして大根、人参、解凍した豚肉を3分炒める。
 - ③ Aを加えて強火にし、沸騰したら水洗いしたもやし、にらを加えて強火のまま2分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みで七味をふる。

『しらす卵丼』

- 材料
- 前日解凍 食塩不使用ふっくらしらす干し 3袋
 - 卵 3個
 - ご飯 茶碗3杯分
- A
- しょうゆ 大さじ1
 - ごま油 大さじ1
 - ごま 大さじ1/2

- 作り方
- ① 丼に温かいご飯を盛り付ける。
 - ② 解凍したしらす、卵をのせて混ぜ合わせたAをまわしかける。

明日の下準備 》》 国産豚こまぎれ100g(※いずみ生協・わかやま生協は160g)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
いかしゅうまいの
入ったおでん

サブ
豚肉とコーンの香味炒め

32分

12分

！メインは、レンジで下処理した大根を冷たいお出汁に漬けると、あっという間に染み染みに！

！メインのおでんセットは包材通りに下ごしらえをするとよりおいしくいただけますよ。

3日目

527kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『いかしゅうまいの入ったおでん』

- 材料
- おでんセット(スープ付き) 1袋
 - いかしゅうまい 1袋
 - 大根 1/2本
 - 水 1000ml
 - からし お好み

- 作り方
- ① 大根は幅2cmの輪切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で8分加熱する。
 - ② 鍋に水、おでんセット添付のスープ、①を入れる。2、3分ほど置き、大根が透き通ってきたら強火にかけ、沸騰したら弱火にし、おでんセットのもち入巾着以外の具材を加え、ふたをして弱火のまま5分ほど煮込む。
 - ③ いかしゅうまい、おでんセットのもち入巾着を加えて弱火のままさらに10分煮込む。お好みでからしを添える。

『豚肉とコーンの香味炒め』

- 材料
- 前日解凍 国産豚こまぎれ 100g (※いずみ生協・わかやま生協は160g)
 - 北海道産つぶコーン 1/2袋
 - 人参 2/3本
 - にんにく 2片
 - サラダ油 大さじ1/2
- A
- しょうゆ 大さじ1/2
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

- 作り方
- ① にんにくはみじん切りにする。人参は幅3mmの短冊切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火にかける。香りがたってきたら中火にし、凍ったままのコーン、人参を入れて4分炒める。解凍した豚肉を加えて中火のままさらに3分炒める。Aを加えてさっと炒め合わせる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

1月1回 3人分