



は  
ト  
ん

 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** ※豚バラしゃぶしゃぶ用(※いずみ生協・わかやま生協は豚モモしゃぶしゃぶ用)は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目  
450kcal  
(1人分)

メイン

にらだれでいただく  
ちぢみほうれん草のしゃぶしゃぶ

20分

サブ

白菜の浅漬けと  
玉こんにやく

15分

！

メインは煮汁にしっかり味がでているので、そのままでも味わってみてください。

！

サブの浅漬けは、2〜3日冷蔵保存もOK！

2日目

816kcal  
(1人分)

※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、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『にらだれでいただくちぢみほうれん草のしゃぶしゃぶ』

材料

- 前日解凍 豚バラしゃぶしゃぶ用 …… 500g  
(※いずみ生協・わかやま生協は豚モシしゃぶしゃぶ用…540g)
- ちぢみほうれん草 …… 1袋
- えのき …… 2/3袋
- にら …… 1/2袋

|   |            |          |
|---|------------|----------|
| A | ・しょうゆ ……   | 大さじ4     |
|   | ・酢 ……      | 大さじ3     |
|   | ・ごま油 ……    | 大さじ1+1/2 |
|   | ・砂糖 ……     | 大さじ1     |
| B | ・水 ……      | 1200ml   |
|   | ・酒 ……      | 大さじ5     |
|   | ・和風だしの素 …… | 大さじ2     |
|   | ・塩 ……      | 小さじ2     |

作り方

- ①ちぢみほうれん草は長さを5cmに切る。  
えのきは食べやすい大きさに手でさく。
- ②にらは幅5mmに切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。1/3量ずつ器に入れる。
- ③鍋にBを入れてふたをして強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で3分ほど煮る。出来た煮汁大さじ3ずつを②の器に入れ、にらだれを作る。
- ④解凍した豚肉をしゃぶしゃぶして③のにらだれにつけていただく。



ちぢみほうれん草の軸に十字に切れ込みを入れ、溜めた水の中でふり洗いすると、茎と茎の間の汚れがとれやすいですよ。

『白菜の浅漬けと玉こんにやく』

材料

- 味付玉こんにやく …… 10個
- 白菜※ …… 1/2
- ・からし …… お好み

|   |            |        |
|---|------------|--------|
| A | ・酢 ……      | 小さじ1   |
|   | ・塩 ……      | 小さじ1/2 |
|   | ・和風だしの素 …… | 小さじ1/2 |

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白菜は幅1cmに切る。保存袋に入れ、Aを加えてもみ込み、食べる直前まで冷蔵庫に入れておく。
- ②こんにやくはかるく水に濡らした割り箸に数個ずつ刺す。①と一緒に皿に盛り付け、お好みでからしを添える。

明日の下準備 》》北海道産ほたて貝柱、むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

ほたてと白菜のうま煮

18分

サブ

パパッとレバニラ

13分

！

メインのほたては生でも食べられるので、仕上げに加熱してやわらかな食感を楽しんで♪

3日目

324kcal  
(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

『ほたてと白菜のうま煮』

材料

- 前日解凍 北海道産ほたて貝柱 …… 1袋
- 前日解凍 むきえび …… 1袋
- 白菜※ …… 1/2
- 絹とうふ …… 3個
- サラダフ레이크 …… 1パック
- うちのごはん 白菜のうま煮 …… 1袋
- ・水 …… 150ml
- ・サラダ油 …… 大さじ1

|   |            |      |
|---|------------|------|
| A | ・和風だしの素 …… | 小さじ1 |
|   | ・塩 ……      | 少々   |

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白菜はひと口大に切る。とうふは1個ずつ4等分に切る。サラダフ레이크は食べやすい大きさに手でほぐす。解凍したほたて、解凍したむきえびは水気を拭く。
- ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、白菜を3分炒める。水、白菜のうま煮の素、とうふ、Aを加えて中火にし、ふたはせず4分煮込む。
- ③ほたて、むきえび、サラダフ레이크を加え、中火のままさらに3分ほど煮込む。

『パパッとレバニラ』

材料

- 九州産若鶏のレバーうま煮 …… 2袋
- にら …… 1/2袋

作り方

- ①凍ったままのレバーは湯せんで11分解凍する。
- ②にらは長さを4cmに切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ③①を加えてかるく混ぜ合わせる。