

メイン
サブ

あじフライ

18分

トマハムスープ

7分

- ！メインは中濃ソースの代わりにマヨネーズ（大さじ3）、しょうゆ（大さじ1/2）で和風の味わいおすすめ。
- ！サブはお好みでチーズをいれてとろ〜りさせるのもGOOD!



2日目
320kcal
(1人分)

メイン
サブ

牛肉となすピーの
とろとろ炒め

21分

ポテトサラダ

5分

- ！メインは片栗粉をまぶすことでお肉がかたくなり、全体にとろみが出ます。



3日目
645kcal
(1人分)

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

『あじフライ』

材料

- 境港でつくったあじフライ..... 6枚
- フリルレタス..... 1/2袋
- サラダ油..... 適量
- 中濃ソース..... 適量

作り方

①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。

②鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライ1/2量を包材通りに揚げる。残りも同様に揚げる。①の皿に盛り付け、中濃ソースをかける。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。

- ・160度... 入ってから少し待つと「ジュン...」
- ・170度... 入ってから少し間をおいて「パチパチ」
- ・180度... 入れてすぐに「パチパチ!」

『トマハムスープ』

材料

- トマト..... 1/2個
- ブロッコリー..... 1/2袋
- 国産豚肉のももハム..... 1パック
- ブラックペッパー..... 少々

作り方

①トマト・ハムは幅1cmの角切りにする。

②鍋にA、ブロッコリーを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で2分加熱する。

③器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

A

- ・水..... 600ml
- ・ケチャップ..... 大さじ3
- ・砂糖..... 大さじ1
- ・顆粒コンソメ..... 小さじ2
- ・塩..... 少々

明日の下準備 >>> 牛こま切れは冷蔵庫に移して解凍しておく

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

『牛肉となすピーのとろとろ炒め』

材料

- 前日解凍 牛こま切れ..... 360g
(※いずみ生協・わかやま生協は320g)
- なす..... 2本
- ピーマン..... 1/2袋
- 片栗粉..... 大さじ3
- サラダ油..... 大さじ2

作り方

①なすは縦に4等分に切り、ピーマンは縦に幅1cmに切る。

②解凍した牛肉は片栗粉をまぶす。

③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を5分炒め、一度取り出す。

④フライパンをさっと拭いて、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を強中火で3分炒める。火が通ったら、③を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて中火で2分ほど炒め合わせる。

A

- ・しょうゆ..... 大さじ3
- ・酒..... 大さじ2
- ・砂糖..... 大さじ2
- ・中華スープの素..... 大さじ1

『ポテトサラダ』

材料

- 北海道産男爵 ポテトサラダ..... 2袋
- トマト..... 1/2個
- フリルレタス..... 1/2袋

作り方

①トマトは6等分のくし切りにし、フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。

②①、ポテトサラダを器に盛り付ける。