



メイン
お手製タルタルで簡単! エビフライ 26分
サブ
じゃがコーン 14分

! メインのタルタルは卵を少し半熟に焼き上げると、とろみとコクが出ますよ。
! サブは仕上げのオリーブオイルの代わりにバター(適量)にしてもgood!

2日目
600kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『お手製タルタルで簡単! エビフライ』

- 材料
- えびフライ.....12尾
 - ベビーリーフ.....1袋
 - 千切りキャベツ.....1袋
- (※いずみ生協・わかやま生協はコールスロー)
- ・卵.....1個
 - ・水.....大さじ1
 - ・サラダ油.....小さじ1
- A
- ・マヨネーズ.....大さじ4
 - ・酢.....小さじ1+1/2
 - ・こしょう.....少々

- 作り方
- ①ベビーリーフは水洗いして水気を切り、キャベツと一緒に皿に盛り付ける。
 - ②ボウルに卵、水を入れて溶く。フライパンにサラダ油を強火で熱し、卵を流し入れて30秒ほど軽くかき混ぜ、半熟状の煎り卵を作る。
 - ③ボウルに②、Aを入れて、卵が細かくなるように混ぜ合わせ、タルタルを作る。
 - ④凍ったままのえびフライは1袋ずつ包材通りにオーブントースターで加熱して①の皿に盛り付け、③をかける。

『じゃがコーン』

- 材料
- じゃがいも.....3個(約300g)
 - シャキッとコーン.....1缶
 - ・オリーブオイル.....大さじ3+1/2
 - ・塩.....少々
- A
- ・しょうゆ.....小さじ1
 - ・砂糖.....小さじ1

- 作り方
- ①じゃがいもは皮つきのままよく洗って芽をとり除き、十字に切り込みを入れる。コーンは汁気を切る。
 - ②じゃがいもを1個ずつラップで包んで、電子レンジ(600W)で4分加熱し、器に盛り付けて塩をふる。
 - ③フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を中火で熱し、コーンを1分炒める。Aを加えて中火のまま2分炒め合わせ、②に1/3量ずつのせて仕上げにそれぞれオリーブオイル(大さじ1ずつ)をまわしかける。

明日の下準備 >>> 豚ローステキカツ用(※いずみ生協・わかやま生協は豚ロースとんかつ用)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
トンテキ 20分
サブ
じゃがいものみそ汁 10分

! メインの豚肉は解凍後に水気を拭きとると調理がしやすいですよ。

3日目
502kcal
(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

『トンテキ』

- 材料
- 前日解凍 豚ローステキカツ用.....240g
- (※いずみ生協・わかやま生協は豚ロースとんかつ用... 340g)
- 北海道産すじなしいんげん.....1/3袋
 - シャキッとコーン.....1缶
 - にんにく.....1片
 - ・サラダ油.....小さじ5
 - ・塩.....少々
 - ・こしょう.....少々
 - ・片栗粉.....適量
- A
- ・ケチャップ.....大さじ5
 - ・酒.....大さじ4
 - ・砂糖.....大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ.....大さじ1

- 作り方
- ①にんにくは幅1mmの輪切りにする。コーンは汁気を切る。解凍した豚肉は水気を拭きとり塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
 - ②フライパンにサラダ油(小さじ2)を強火で熱し、凍ったままのいんげん、コーンを中火で3分炒める。塩・こしょうで味を調えて皿に盛り付ける。
 - ③フライパンにサラダ油(小さじ2)を中火で熱し、豚肉を片面2分ずつ焼く。一度取り出し、食べやすい大きさに切る。
 - ④フライパンをさっと拭き、サラダ油(小さじ1)、にんにくを入れて中火にかけ、香りがたってきたらAを加えて弱火で1分加熱する。③を戻し入れて炒め合わせ、②の皿に盛り付ける。

『じゃがいものみそ汁』

- 材料
- じゃがいも.....2個(約200g)
 - ・みそ.....大さじ2
- A
- ・水.....600ml
 - ・和風だしの素.....大さじ1/2

- 作り方
- ①じゃがいもは幅1cmの拍子木切りにする。
 - ②鍋にA、①を入れて強火にかけ、沸騰したら中火で2分加熱する。
 - ③一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。