



📣 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 》 オクラと茎わかめのやまいも和え3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

にら香る水餃子

23分

とろとろきゅうり

6分

！メインのたれは焼き餃子や冷奴、厚揚げにもよく合うので、ぜひ試してみてください！

2日目

349kcal
(1人分)

メイン
サブ

ごまだれで豚しゃぶ

15分

おぼろ豆腐の冷やし汁

11分

！メインのたれはしょうゆ、酢、塩の代用にポン酢(大さじ8)でもおいしく作れます。
！サブは氷を加えて冷やしていただくのも、箸休めにおすすめですよ。

3日目

533kcal
(1人分)

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

メインの①、②、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

『にら香る水餃子』

材料

- 大阪王将 ぶるもち水餃子……………1袋
- チンゲン菜……………1袋
- たまねぎ……………3/4個
- にら……………1/2袋
- 生姜……………1片
- 水……………700ml

- A
- すりごま……………大さじ3
 - 水……………大さじ3
 - しょうゆ……………大さじ3
 - 酢……………大さじ2
 - 砂糖……………小さじ2
 - 中華スープの素……………小さじ2

作り方

- ①チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に切って、長さを3等分に切る。たまねぎ(1/2個)は繊維に沿って幅1cmに切る。
- ②たまねぎ(1/4個)はみじん切りにし、にらは幅3mmに切る。生姜はすりおろす。
- ③耐熱容器に②を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱し、Aを加えて混ぜ合わせ、たれを作る。
- ④鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したら凍ったままの水餃子を入れて中火にし、3分加熱する。①を加えて、中火のままさらに2分加熱する。器に盛り付け、③をかける。



チンゲン菜は芯までおいしく食べられます。芯を残すことでシャキッとしたりやわらかな葉の食感が楽しめます。

『とろとろきゅうり』

材料

- 前日解凍 オクラと茎わかめのやまいも和え…3袋
- きゅうり……………1+1/2本
- しょうゆ……………小さじ1+1/2

作り方

- ①きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①、解凍したやまいも和え、しょうゆを入れて和える。



きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。

明日の下準備 》》和豚もちぶたこまぎれ(※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚こま切れ)は冷蔵庫に移して解凍しておく

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

『ごまだれで豚しゃぶ』

材料

- 前日解凍 和豚もちぶたこまぎれ……………400g
(※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚こま切れ…480g)
- ほうれん草……………1袋
- たまねぎ……………3/4個
- 水……………900ml

- A
- すりごま……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ4+1/2
 - 酢……………大さじ3
 - ごま油……………大さじ1
 - 塩……………少々
 - 一味……………お好み

作り方

- ①ほうれん草は長さを5cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、たれを作る。
- ③鍋に水を入れ、ふたをして強火にかけ、沸騰したら中火にし、①を入れてふたはせずに2分加熱する。
- ④解凍した豚肉をしゃぶしゃぶして、②のたれにつけていただく。

『おぼろ豆腐の冷やし汁』

材料

- はんわり湯葉おぼろ……………3個
- 生姜……………1片
- きゅうり……………1/2本
- 水……………150ml
- 塩……………少々

- A
- 水……………150ml
 - みそ……………大さじ3
 - 和風だしの素……………小さじ1
 - 塩……………少々

作り方

- ①きゅうりは幅1mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。生姜はすりおろす。
- ②耐熱容器にAを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。取り出して混ぜ合わせ、水を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ③器に湯葉おぼろを盛り付けて、②をかけて①をのせる。