



3日分の献立 (おまかせ) セット

 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。

	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	ふつくらしらす干し 2日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	2袋	1袋		全量
	からすかいい切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		3切		全量
	十和田バラ焼き (※いずみ生協・わかやま生協は国産牛カルビ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			500g (※いずみ生協・わかやま生協は400g)	全量
冷蔵	ほうれん草と豚肉の五目炒め	1セット			全量
青果	きゅうり	1本		1本	2本
	ピーマン	2/3袋		1/3袋	全量
	ブロッコリー		1袋		全量
	ごぼう		2/3袋	1/3袋	全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/3	2/3	全量
	ベビーレタス			2袋	全量

約15分

7分



1日目

323kcal
(1人分)

A

- ごま油 大さじ3+1/2
- しょうゆ 小さじ1+1/2
- こしょう 少々

明日の下準備 》からすかれい切身、ふっくらしらす干し1袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン かれいとごぼうの煮付け **17分**

サブ ブロッコリーとしらすの酒蒸し **7分**

！メインの添え野菜は炒めるひと手間でごつと味わいにコクが出ますよ！

！サブの味付けはしらすに塩味がついているので、お好みで調整してください。

2日目
287kcal
(1人分)



メイン コクうま牛焼肉 **16分**

サブ1 チョレギサラダ **5分**

サブ2 ごぼうのスープ **10分**

！メインは、汁気にとろみが出るまで炒めてください。

！サブ1は全体をからませるほどおいしくなるので、よく和えてどうぞ！

3日目
653kcal
(1人分)

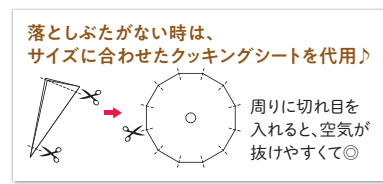
段取りメモ

メインの①、②、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

『かれいごぼうの煮付け』

- 材料**
- 前日解凍 からすかれい切身……………3切
 - ごぼう……………2/3袋
 - 白ねぎ※……………1/3
 - ・ 酒……………大さじ3
 - ・ サラダ油……………大さじ1
 - A
 - ・ 水……………大さじ3
 - ・ しょうゆ……………大さじ3
 - ・ 酒……………大さじ3
 - ・ みりん……………大さじ3
 - ・ 砂糖……………大さじ1
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方**
- ① ごぼうは水洗いして長さを6cmに切って、縦に4等分に切り、水(分量外)に5分さらして水気を切る。白ねぎは長さを6cmに切る。
 - ② 解凍したかれいは酒をふりかけて5分置き、水気を拭く。
 - ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を3分炒める。Aを入れて沸騰したら②を加え、落としぶたをして中火のまま5分煮込む。



『ブロッコリーとしらすの酒蒸し』

- 材料**
- 前日解凍 ふっくらしらす干し……………1袋
 - ブロッコリー……………1袋
 - ・ 酒……………大さじ2
 - ・ 水……………小さじ1
 - ・ しょうゆ……………小さじ1

- 作り方**
- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ② ①に解凍したしらす、酒を加えてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。しょうゆをまわしかけて混ぜ合わせる。

段取りメモ

サブ2の①、サブ1の①、メインの①で食材の下準備→サブ2を加熱している間に→サブ1を仕上げる→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『コクうま牛焼肉』

- 材料**
- 前日解凍 十和田バラ焼き……………500g
 - (※いずみ生協・わかやま生協は国産牛カルビ……………400g)
 - ピーマン……………1/3袋
 - 白ねぎ※……………2/3
 - ・ サラダ油……………大さじ2
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方**
- ① ピーマンは縦に幅1cmに切る。白ねぎは幅3cmの斜め切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を2分炒めて一度取り出す。
 - ③ フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した牛肉を入れて中強火で5分炒める。②を戻し入れ、中強火のままさらに2分炒める。

『チョレギサラダ』

- 材料**
- ベビーレタス……………2袋
 - きゅうり……………1本
 - ・ ごま……………お好み
 - A
 - ・ ごま油……………大さじ2+1/2
 - ・ しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - ・ 塩……………少々
 - ・ こしょう……………少々

- 作り方**
- ① きゅうりは縦半分に切って幅3mmの斜め切りにする。ベビーレタスはさっと水洗いして水気を切る。
 - ② ボウルに①、Aを入れて和え、器に盛り付ける。お好みでごまをふる。

『ごぼうのスープ』

- 材料**
- ごぼう……………1/3袋
 - ・ 水……………600ml
 - A
 - ・ しょうゆ……………小さじ2
 - ・ 中華スープの素……………小さじ1+1/2
 - ・ 塩……………少々

- 作り方**
- ① ごぼうは水洗いしてささがきに、水(分量外)に2分ほどさらして水気を切る。
 - ② 鍋に水、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中火で5分加熱する。Aを加えてひと煮立ちしたら火をとめる。