

メイン

肉じゃが

20分

サブ

れんこん海老しんじょはさみ揚げ

16分

- ！メインの牛肉は豚丼のたれで炒めることで、香ばしさとコクが出てうまみUP！
- ！サブの加熱したキャベツは、冷めてからしっかり水気をしぼることで味がなじみやすくなります。

2日目

785kcal
(1人分)

メイン

豚丼

19分

サブ

ほうれん草のみそ汁

8分

- ！メインの豚肉は、たれにとろみがつくくらいまで炒めるのがおすすめです。

3日目

695kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②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

『肉じゃが』

材料

- 前日解凍 牛こまぎれ……………400g
(※いずみ生協・わかやま生協は320g)
- たまねぎ……………1個
- じゃがいも……………3個(約300g)
- 十勝豚丼のたれ……………大さじ4
- サラダ油……………大さじ1

- A
- ・水……………500ml
 - ・酒……………150ml

- B
- ・みりん……………大さじ4
 - ・砂糖……………大さじ4
 - ・しょうゆ……………大さじ1+1/2

作り方

- ①たまねぎは幅3cmのくし切りにし、じゃがいもは大きめの乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉を中火で1分炒める。豚丼のたれをまわしかけ、さらに2分炒める。
- ③①、Aを加え、ふたをして中火のまま5分煮込む。Bを加えて再びふたをして中弱火でさらに7分煮込む。

『れんこん海老しんじょはさみ揚げ』

材料

- れんこん海老しんじょはさみ揚げ……………6個
- きゅうり……………2/3本
- キャベツ※……………1/3
- とうもろこし……………1/3本
- ・水……………大さじ1
- ・塩……………少々

- A
- ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1/2
 - ・ごま油……………小さじ1/2

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

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。キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、実をそぎ落とす。
- ②キャベツ、とうもろこしを耐熱皿に入れ、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。冷めてからしっかり水気をしぼる。
- ③ボウルにきゅうり、②、Aを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
- ④凍ったままのはさみ揚げは、包材通りに電子レンジ(600W)で加熱し、③の皿に盛り付ける。

明日の下準備 》》豚小間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

『豚丼』

材料

- 前日解凍 豚小間切れ……………300g
(※いずみ生協・わかやま生協は360g)
 - たまねぎ……………3/4個
 - キャベツ※……………1/3
 - 十勝豚丼のたれ……………大さじ5+1/2
 - ・ご飯……………茶碗3杯分
 - ・サラダ油……………大さじ2
- ※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①キャベツは千切りにし、水(分量外)に3分さらして水気を切る。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、たまねぎを3分炒めて一度取り出す。中火にかけたままサラダ油(大さじ1)を加え、解凍した豚肉を2分炒める。
- ③たまねぎを戻し入れて豚丼のたれをまわしかけ、中火のまま5分ほど炒める。
- ④丼に温かいご飯を盛り付け、キャベツ、③を盛り付ける。

『ほうれん草のみそ汁』

材料

- ほうれん草……………1袋
 - とうもろこし……………1/3本
 - ・みそ……………大さじ2
- A
- ・水……………600ml
 - ・和風だしの素……………大さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草は長さを5cmに切る。とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、実をそぎ落とす。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加える。再び沸騰したら、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。

5月4回 3人分