



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	元気鶏若鶏ミンチ	350g	150g		全量
	枝豆と5種具材の湯葉ひろうす		12個		全量
	黒毛和牛赤身切落し (※いずみ生協・わかやま生協は北海道産牛こま切れ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			320g	全量
冷蔵	からしとうふ			3個	全量
青果	なす	1本	1本		全量
	かぼちゃ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/9	8/9		全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	にんにく	2片		2片	4片
	いんげん		1/3袋	2/3袋	全量
常温	コーンスープ	1袋			全量

お忘れなく!

メイン
サブ

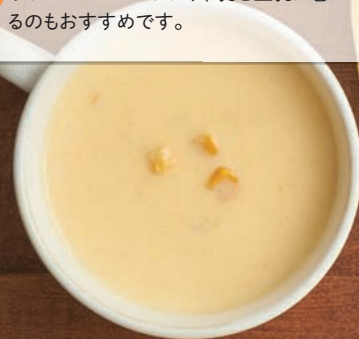
ガパオライス

26

コーンクリームスープ

5分

❗ サブのコンソープは、牛乳を豆乳に替えるのもおすすめです。



1日目

684kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『ガパオライス』--

- 元氣鶏若鶏ミンチ……………350g
- なす……………1本
- カラーピーマン……………1/2袋
- にんにく……………2片
- かぼちゃ※……………1/9
- ご飯……………茶碗3杯分
- サラダ油……………大さじ1+1/2

A

- しょうゆ.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1
- 酢.....大さじ1/2
- 中華スープの素.....大さじ1/2

※かぼちゃの使用量はお届けの量を1とした表記。

⑤皿に温かいご飯、④を盛り付け、②をのせる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

『コーンクリームスープ』--

●コーンスープ.....1袋
・牛乳.....250ml

①鍋にコーンスープ、牛乳を入れて中火にかけ、こがさないように混ぜながら沸騰しない程度に3分ほど加熱する。

メイン

ひろうすとかぼなすの煮物

19分

サブ

鶏そぼろのオムレツ

13分

2日目

654kcal (1人分)

メイン

牛肉の和風にんにく炒め

13分

サブ

からしとうふ

3分

！

メインのかぼちゃはレンジで加熱することでカットしやすくなります。

！

サブのオムレツはお弁当のおかずにもぴったり♪

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

『ひろうすとかぼなすの煮物』

材料

●枝豆と5種具材の湯葉ひろうす

●なす

●かぼちゃ※

12個

1本

8/9

A

・水

・和風だしの素

800ml

大さじ1

B

・酒

・しょうゆ

・みりん

・砂糖

大さじ4

大さじ3

大さじ3

大さじ2

※かぼちゃの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

①かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。粗熱がとれたら、皮がついたまま幅3cmの角切りにする。

②なすは縦半分に切り、皮目に斜めに浅く切り込みを入れ、長さを4等分に切る。

③鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、凍ったままのひろうす、①、②を入れる。再び沸騰したら弱火にし、Bを加えて落としぶたをし、10分煮込む。

なすに切り込みを入れておくと、味が染みておいしいくなりますよ。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪

周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

『鶏そぼろのオムレツ』

材料

●元気鶏若鶏ミンチ

●いんげん

・卵

・ケチャップ

・サラダ油

150g

1/3袋

3個

大さじ3

大さじ1+1/2

A

・しょうゆ

・砂糖

・塩

・こしょう

小さじ2

小さじ2

少々

少々

作り方

①いんげんは幅5mmの小口切りにする。

②小さめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、①、凍ったままの鶏ミンチを1分炒め、Aを加えてさらに2分30秒炒める。

③溶き卵を流し入れてかるく混ぜ合わせ、中弱火にし、ふたをして3分加熱する。火をとめて、オムレツを半分に折って形を整える。3等分に切って皿に盛り付け、ケチャップをかける。

明日の下準備

※黒毛和牛赤身切落し(※いづみ生協・わかやま生協は北海道産牛こま切れ)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

牛肉の和風にんにく炒め

13分

サブ

からしとうふ

3分

3日目

397kcal (1人分)

！

メインは和風だしの素を加えることで、サブとの相性もぐっと良くなります♪

！

サブのからしとうふは岐阜のソウルフードです！

段取りメモ

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

『牛肉の和風にんにく炒め』

材料

●前日解凍 黒毛和牛赤身切落し

●いんげん

●カラーピーマン

●にんにく

・サラダ油

320g

2/3袋

1/2袋

2片

大さじ1+1/2

A

・しょうゆ

・酒

・砂糖

・和風だしの素

大さじ3

大さじ2

大さじ1+1/2

小さじ2

作り方

①カラーピーマンは縦に幅1cmに切る。いんげんは長さを半分に切る。にんにくは幅2mmのうす切りにする。

②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を1分炒めて一度取り出す。

③解凍した牛肉を入れて、中火で2分炒める。②を戻し入れ、Aを加えてさらに3分炒め合わせる。

『からしとうふ』

材料

●からしとうふ

・しょうゆ

3個

お好み

作り方

①からしとうふは1個ずつ半分に切って皿に盛り付ける。お好みでしょうゆをかける。

6月2回

3人分