



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 ≫ 国産豚こまぎれ320gは冷蔵庫に移して解凍しておく

豚焼きそば

とろとろ冷奴

15分

6分

！メインの麺は、無理にかき混ぜず水で蒸しながらゆっくりほぐしてください。

2日目

643kcal
(1人分)

豚キムチ

ニラチヂミ

17分

8分

！メインのキムチは油と相性がよく、炒めることで香りと旨みが引き立ちます。
！サブはつけだれにお好みでごま油を足すと、より風味よくいただけますよ！

3日目

685kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『豚焼きそば』

材料

- 焼そば(ソース付き)..... 3食
- 前日解凍 国産豚こまぎれ..... 320g
- 九州産さざみ青ねぎ..... 2/3袋
- たまねぎ..... 2/3個
- 人参..... 1/2本
- 水..... 90ml
- サラダ油..... 大さじ2

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。人参は幅3mmの短冊切りにする。解凍した豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を2分炒め、一度取り出す。たまねぎ、人参を入れて中火のまま2分炒め、麺、水を加えてゆっくりほぐしながら中火のまま3分炒める。
- ③凍ったままの青ねぎを加え、豚肉を戻し入れて中火のまま1分炒め合わせる。弱火にして焼そば添付の粉末ソースを加え、さらに2分炒め合わせる。

『とろとろ冷奴』

材料

- 絹とうふ..... 3個
- 北海道のとろろ芋..... 2袋
- なめ茸..... 1/2瓶
- わさび..... お好み
- しょうゆ..... お好み

作り方

- ①凍ったままのとろろは包材通りに流水解凍する。
- ②とうふは器に盛り付け、①を1/3量ずつのせ、なめ茸のをせる。お好みでわさびのをせ、しょうゆをかける。

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

『豚キムチ』

材料

- 前日解凍 国産豚こまぎれ..... 480g
- たまねぎ..... 2/3個
- 人参..... 1/2本
- はくさいキムチ..... 2/3パック
- ごま油..... 大さじ2
- しょうゆ..... 小さじ2

作り方

- ①たまねぎは幅2cmのくし切りにし、人参は幅5mmの半月切りにする。解凍した豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②大きめのフライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を3分炒め、一度取り出す。たまねぎ、人参を入れて中火のまま3分炒め、キムチを加えてさらに3分炒める。
- ③豚肉を戻し入れてしょうゆをまわしかけ、中火のまま2分炒める。

『ニラチヂミ』

材料

- ニラチヂミ..... 15切
- ポン酢..... お好み
- 一味..... お好み

作り方

- ①凍ったままのニラチヂミを耐熱皿に並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で5分30秒加熱する。
- ②皿に盛り付け、お好みで混ぜ合わせたAにつけていただく。