



は
ト
ん

 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。

18

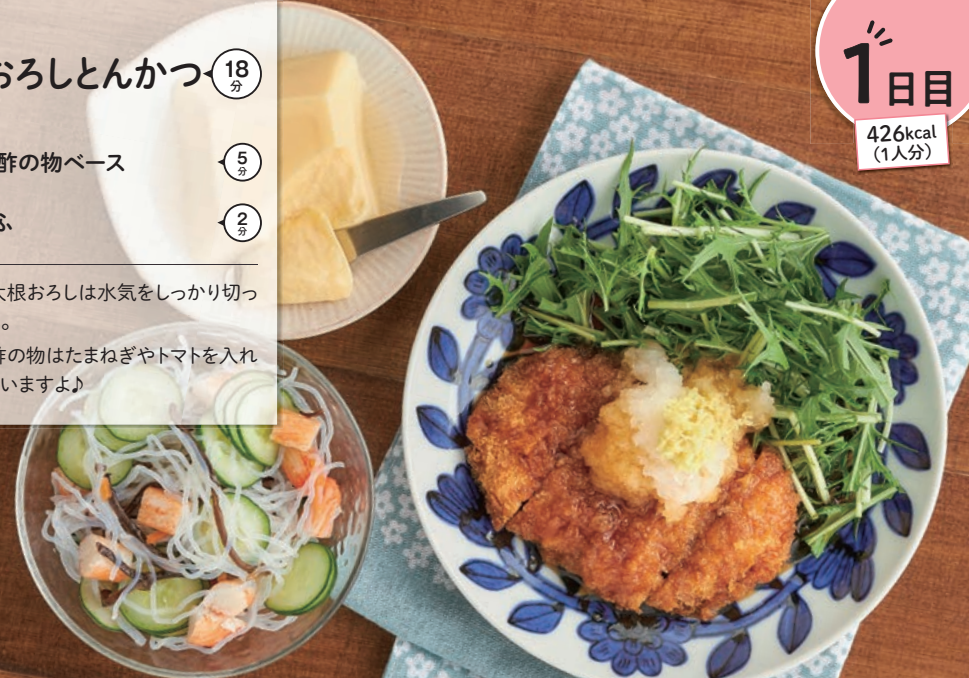
かにかま酢の物ベース

5分

玉子どうふ

2
分

！サブ1の酢の物はたまねぎやトマトを入れてもよく合いますよ！



メインの①、②、サブ1の①で食材の下準備→サブ1を仕上げる→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

明日の下準備 》若鶏ムネ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

2日目

798kcal
(1人分)

サブ1

サブ2

ぶるるんムネ肉の
よだれ鶏

中華炊き込みご飯※炊飯時間を除く

小松菜とかにかまのかき玉汁

！メインの鶏肉は沸騰したお湯に入れるのがポイント！



段取りメモ

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

『ぶるるんムネ肉のよだれ鶏』

材料

- 前日解凍 若鶏ムネ肉……………全量
 - きゅうり……………1+1/3本
 - 水菜……………1/2袋
 - 白ねぎ※……………1/3
(※いずみ生協・わかやま生協は1/6)
 - 生姜……………1片
 - ・ 酒……………大さじ3
 - ・ 片栗粉……………大さじ3
 - ・ 塩……………小さじ1
- A
 - ・ しょうゆ……………大さじ4
 - ・ 酢……………大さじ4
 - ・ 砂糖……………大さじ4

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『中華炊き込みご飯』

材料

- 中華おこわの素……………1袋
- ・ 米……………3合

『小松菜とかにかまのかき玉汁』

材料

- ぼぼカニ……………1/2パック
 - 小松菜……………1/3袋
 - ・ 卵……………2個
- A
 - ・ 水……………600ml
 - ・ 酒……………大さじ2
 - ・ 中華スープの素……………小さじ2
 - ・ しょうゆ……………小さじ2
 - ・ こしょう……………少々

作り方

- ① 生姜はすりおろし、白ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ② きゅうりは縦半分に切り幅5mmの斜め切りにし、水菜は長さを5cmに切って皿に敷きつめる。
- ③ 解凍した鶏肉は幅8mmのそぎ切りにしてボウルに入れる。酒、塩をふり、片栗粉をまぶす。
- ④ 鍋に湯(分量外)を沸かし、ふたはせずに③を中火で5分ゆでて取り出す。②の皿に盛り付け、①をかける。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

作り方

- ① 炊飯器に水洗いした米を入れ、水(分量外)を3合の目盛りに合わせて入れる。中華おこわの素を加えて平らにならし、炊飯する。炊き上がったらかき玉汁と混ぜ合わせる。

作り方

- ① 小松菜は長さを3cmに切る。ぼぼカニは長さを半分にとって手でほぐす。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて中火で2分加熱する。卵を溶き入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。

メイン

3日目

521kcal
(1人分)

サブ

ぶり大根のステーキ

小松菜とまいたけの
煮びたし

！メインのぶりは加熱しすぎるとかたくなるので、煮汁にとろみがつかない時はぶりだけ取り出して、煮汁を中火で加熱するとおいしくいただけます。



段取りメモ

メインの①、②、③、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

『ぶり大根のステーキ』

材料

- 前日解凍 天然ぶり切身……………6切
 - 大根……………2/3本
 - 白ねぎ※……………2/3
(※いずみ生協・わかやま生協は1/3)
 - 生姜……………1片
 - ・ 酒……………大さじ4
 - ・ サラダ油……………大さじ3
 - ・ 水……………大さじ1
- A
 - ・ 酒……………大さじ3
 - ・ みりん……………大さじ3
 - ・ しょうゆ……………大さじ2+1/2
 - ・ 砂糖……………大さじ1
 - ・ みそ……………大さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 大根は幅1.5cmの輪切りにし、片面に格子状の切れ目を入れる。耐熱皿に並べ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ② 白ねぎは長さを4cmに切る。生姜はすりおろす。
- ③ 解凍したぶりは水気を拭きとって酒をふりかけて、5分置く。
- ④ 大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①、白ねぎを入れる。ふたをして時々裏返ししながら4分焼き、一度取り出す。
- ⑤ 中火のままサラダ油(大さじ2)を加え、③を入れてふたをし、片面1分ずつ焼く。④を戻し入れ、A、生姜を加える。中火のまま6分加熱し、たれにとろみがつくまで煮からめる。



大根は格子状に切れ目を入れることで味しみがよくなります。

『小松菜とまいたけの煮びたし』

材料

- まいたけ……………1袋
 - 小松菜……………2/3袋
- A
 - ・ 水……………300ml
 - ・ しょうゆ……………大さじ1
 - ・ 酒……………大さじ1
 - ・ 和風だしの素……………小さじ1/2
 - ・ 塩……………少々

作り方

- ① まいたけは食べやすい大きさに手でさく。小松菜は長さを3cmに切る。
- ② 鍋にAを入れて中火で熱し、沸騰したら①を加えてふたはせずに2分加熱する。