



 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 ≫ 国産豚しょうが焼用たれ漬けは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン トマトのあったしょうが焼き 13分

サブ ブロッコリーと落とし卵のみそ汁 9分

！メインのたれはミニトマトと相性がよく、ミニトマトの甘みをぐっと引き立てます。

！サブの卵は加熱時間を調整してお好みのかたさでどうぞ。

2日目 534kcal (1人分)

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

『トマトのあったしょうが焼き』

材料

- 前日解凍 国産豚しょうが焼用たれ漬け…600g
- たまねぎ…1個
- ミニトマト…2/3袋
- フリルレタス…2/3袋
- ・ サラダ油…大さじ1
- ・ マヨネーズ…お好み

作り方

- ① たまねぎは幅1cmのくし切りにし、ミニトマトは半分に切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した豚しょうが焼用たれ漬けを3分炒める。たまねぎを加えてさらに中火のまま4分炒める。
- ③ ミニトマトを加えて中火で1分炒め、①の皿に盛り付ける。お好みでマヨネーズを添える。

『ブロッコリーと落とし卵のみそ汁』

材料

- ブロッコリー…1/2袋
- 卵…3個
- ・ みそ…大さじ2

A

- ・ 水…600ml
- ・ 和風だしの素…大さじ1/2

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中火のまま1分煮込み、一度火をとめてみそを溶き入れる。卵を割り入れてふたをし、再び弱火にかけて3分煮込む。

明日の下準備 》》 昆布冷しぶっかけうどんつゆ3袋は冷蔵庫に移して冷やしておく



メイン まいたけ天がのった冷やしうどん 20分

サブ ブロッコリーとスナップのやみつきミンチがけ 10分

！メインのうどんつゆは大根おろし入りでさっぱりしていて、この時季にぴったり♪

！サブはしっかり味付けしているので、お好みでにんにくを入れなくてもOK。

3日目 659kcal (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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『まいたけ天がのった冷やしうどん』

材料

- うどん…3束
- 前日冷蔵 昆布冷しぶっかけうどんつゆ…3袋
- 国産まいたけの塩天ぷら…1袋
- オクラ…1/2袋
- ミニトマト…1/3袋
- ・ 水…2000ml
- ・ 塩…少々

作り方

- ① オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いして幅3cmの斜め切りにする。ラップで包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、うどんを包材通りにゆでる。流水でもみ洗いで水気をしっかり切り、器に盛り付ける。
- ③ 凍ったままのまいたけの塩天ぷらは包材通りに電子レンジ(600W)で加熱し、①と一緒に②の器に盛り付ける。冷蔵庫から出したうどんつゆをかける。

『ブロッコリーとスナップのやみつきミンチがけ』

材料

- 国産合挽きミンチ…150g
- スナップえんどう…1袋
- ブロッコリー…1/2袋
- にんにく…1片
- ・ 水…大さじ1
- ・ サラダ油…大さじ1

A

- ・ 酒…大さじ1
- ・ しょうゆ…大さじ1
- ・ 砂糖…大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。耐熱容器に一緒に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、器に盛り付ける。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのミンチ、②を2分炒める。Aを加えて汁気がなくなるまで中火で2分ほど炒め、①にかける。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

7月2回 3人分