



メイン 焼肉のせびんバ 9分

サブ1 とまきゅうナムル 5分

サブ2 モロヘイヤとえのきのとろろスープ 6分

2日目 576kcal (1人分)

！ サブ2のモロヘイヤは、包丁で細かくたたくほど粘りが出てとろろになります。

段取りメモ

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

『焼肉のせびんバ』

材料

- 前日解凍 国産牛肉のスタミナ炒め 190g (※いずみ生協・わかやま生協は牛ハラミ華咲カットもみだれ漬200g)
- ビビンバ丼(たれ付) 2袋
- ご飯 茶碗3杯分
- サラダ油 小さじ1

作り方

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉を火が通るまで6分ほど炒める。
- ② 丼に温かいご飯を盛り付け、①、液を切ったビビンバ丼の具材を1/3量ずつのせる。お好みでビビンバ丼添付のたれをかける。

『とまきゅうナムル』

材料

- トマト 1個
- きゅうり 1本
- A
 - ・ ごま油 小さじ2
 - ・ 中華スープの素 小さじ1/3
 - ・ 塩 少々
 - ・ ごま お好み

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② ①の野菜にそれぞれ混ぜ合わせたAを1/2量ずつかけて和え、皿に盛り付ける。

『モロヘイヤとえのきのとろろスープ』

材料

- モロヘイヤ 1/2袋
- えのき 1/3袋
- A
 - ・ 水 600ml
 - ・ 中華スープの素 大さじ1/2
 - ・ しょうゆ 小さじ1
 - ・ 砂糖 小さじ1
 - ・ 塩 少々
 - ・ こしょう 少々

作り方

- ① えのきは長さを1cmに切る。モロヘイヤは根元を切り落とし、細かく刻んで包丁でたたく。
- ② 鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中火のまま30秒加熱する。

明日の下準備 》》 若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン フライパンで鶏すき 15分

サブ モロヘイヤとトマトの煮びたし 12分

3日目 486kcal (1人分)

！ メインは甘めの味付けでそのままでもいいと思いますが、お好みで溶き卵につけるのもおすすめ。

！ サブは冷やしていただくのも◎

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

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

『フライパンで鶏すき』

材料

- 前日解凍 若鶏モモ肉 400g
- たまねぎ 1+1/2個
- 水菜 2/3袋
- えのき 2/3袋
- ごぼう 1/2袋
- 水 100ml
- サラダ油 大さじ1

作り方

- ① ごぼうは水洗いして幅5mmの斜め切りにし、水(分量外)に2分ほどさらして水気を切る。たまねぎは幅2cmのくし切りにし、水菜は長さを5cmに切る。えのきは手でさく。
- ② 解凍した鶏肉は幅1cmのそぎ切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を2分焼く。A、ごぼう、たまねぎを加えてふたをし、沸騰したら中火のまま5分煮込む。
- ④ 水菜、えのき、水を加えてふたをし、沸騰したら中火のまま2分煮込む。

- A
- ・ 酒 150ml
 - ・ しょうゆ 50ml
 - ・ 砂糖 大さじ3

『モロヘイヤとトマトの煮びたし』

材料

- モロヘイヤ 1/2袋
- トマト 1個
- きゅうり 1/2本
- A
 - ・ 水 300ml
 - ・ 酒 大さじ1
 - ・ みりん 大さじ1
 - ・ しょうゆ 大さじ1/2
 - ・ 和風だしの素 小さじ1
 - ・ 塩 少々

作り方

- ① モロヘイヤは根元を切り落としてざく切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ② トマトは大きめのざく切りにする。きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。
- ③ Aを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。①、②を加えて5分置く。



きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。

7月3回 3人分