



メイン

秋鮭のフライ

9分

サブ

大根のみそ汁

15分

！ サブの白ねぎは大根と一緒にタイミングで入れて、とろとろにするのもおすすめです。

2日目

387kcal
(1人分)

メイン

牛肉と絹厚揚げの煮物

18分

サブ

さつまいものサラダ

15分

！ サブは温かいうちに調味料を加えて、混ぜ合わせてください。

3日目

606kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、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

『秋鮭のフライ』

材料

- 秋鮭フライ.....12切
- ベビーリーフ.....1/2袋
- 具だくさんタルタル.....大さじ3
- ・サラダ油.....適量

作り方

- ①ベビーリーフは水洗いをして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ②大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままの秋鮭フライを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付け、タルタルをつけていただく。

『大根のみそ汁』

材料

- 大根※.....1/2
- (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)
- 白ねぎ※.....1/4
- (※いずみ生協・わかやま生協は1/8)
- ・みそ.....大さじ2

- A
- ・水.....600ml
 - ・和風だしの素.....大さじ1/2

※大根、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1cmのいちょう切りにする。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
- ②鍋にA、大根を入れて強火にかけ、沸騰したらふたはせずに中火で7分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、白ねぎを加える。再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

段取りメモ

サブの①、メインの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→メインを仕上げる

『牛肉と絹厚揚げの煮物』

材料

- 前日解凍 牛モモうす切り.....400g
- 絹厚揚げ.....2個
- 白ねぎ※.....1/2
- (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)
- ・しょうゆ.....大さじ3+1/2

- A
- ・水.....400ml
 - ・砂糖.....大さじ4
 - ・酒.....大さじ3
 - ・和風だしの素.....大さじ1+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白ねぎは長さを4cmに切る。厚揚げは1個ずつ4等分に切る。
- ②鍋にA、解凍した牛肉、厚揚げを入れて中火にかけ、沸騰したら落とし、中火のまま8分煮込む。
- ③白ねぎ、しょうゆを加え、ふたはせずに中火のままさらに3分煮込む。

『さつまいものサラダ』

材料

- さつまいも.....1〜2本(約250g)
- ベビーリーフ.....1/2袋

- A
- 具だくさんタルタル.....大さじ3
 - ・酢.....大さじ1
 - ・こしょう.....少々

作り方

- ①さつまいもは幅1cmの角切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。ベビーリーフは水洗いをして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ②さつまいもを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。取り出して軽く混ぜ、ラップをしてさらに3分加熱する。
- ③Aを加えてよく混ぜ、①の皿に盛り付ける。