



メイン
ほっけのきのこあんかけ
サブ1
コロッケ
サブ2
みそ汁

！メインのあんかけはあっさりとした味付けなので、他の魚にかけてもおいしくいただけます。

2日目
497kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、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

『ほっけのきのこあんかけ』

- 材料
- 前日解凍 真ほっけ塩麹漬け..... 6枚
 - ぶなしめじ..... 1/2袋
 - たまねぎ..... 1/2個
- A
- ・水..... 450ml
 - ・酒..... 大さじ3
 - ・和風だしの素..... 大さじ2/3
- 水溶き片栗粉
- ・水..... 大さじ1+1/2
 - ・片栗粉..... 大さじ1

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②大きめのフライパンを中火で熱し、解凍したほっけを包材通りに焼いて皿に盛り付ける。
 - ③フライパンをさっと拭き、Aを入れて中火にかける。沸騰したら①を加えてふたはせずに4分煮込む。火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加える。再び中火にかけ、とろみがついたら②にかける。

『コロッケ』

- 材料
- むかしのコロッケ..... 5個
 - フリルレタス..... 1/2袋

- 作り方
- ①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凍ったままのコロッケは包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。1個ずつ半分に切って①の皿に盛り付ける。

『みそ汁』

- 材料
- 絹とうふ..... 1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とうふはひと口大の角切りにする。
 - 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。一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

明日の下準備 》》 国産若鶏肩小肉(※いずみ生協・わかやま生協は若鶏モモ肉切り身)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
からあげのたまねぎソースがけ
サブ
エリンギと人参のカレー炒め

！メインのからあげはうす味に仕上げているので、たまねぎソースをたっぷりからめてどうぞ。

！サブは弁当のおかずにも重宝するので、いろんな野菜でアレンジしても◎

3日目
651kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、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

『からあげのたまねぎソースがけ』

- 材料
- 前日解凍 国産若鶏肩小肉..... 500g
 - (※いずみ生協・わかやま生協は若鶏モモ肉切り身)
 - たまねぎ..... 1/2個
 - スプラウト..... 1/2パック
 - フリルレタス..... 1/2袋
 - ・サラダ油..... 適量
- A
- ・酢..... 大さじ2
 - ・しょうゆ..... 大さじ1
 - ・砂糖..... 大さじ1
 - ・ごま油..... 小さじ1
- B
- ・酒..... 大さじ1
 - ・水..... 大さじ1
 - ・塩..... 小さじ1/2
- C
- ・小麦粉..... 大さじ3
 - ・片栗粉..... 大さじ2

- 作り方
- ①スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。皿に盛り付ける。
 - ②たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、たまねぎソースを作る。
 - ③保存袋に解凍した鶏肉、Bを入れてよくもみ込む。Cを加え、全体にまぶすように袋をふる。
 - ④大きめのフライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、油が温まったら③を入れて時々裏返ししながら5分ほど揚げ焼きにする。①の皿に盛り付け、②をかける。

『エリンギと人参のカレー炒め』

- 材料
- 人参..... 2/3本
 - エリンギ..... 1袋
 - ・サラダ油..... 大さじ1
- A
- 直火焼スープカレールー..... 大さじ1/2
 - ・しょうゆ..... 大さじ1
 - ・酒..... 大さじ1
 - ・砂糖..... 大さじ1

- 作り方
- ①人参は長さを3cmに切り、幅2mmの短冊切りにする。エリンギ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、人参を2分炒め、エリンギを加えてさらに1分炒める。
 - ③混ぜ合わせたAを加えて、中火のまま2分炒める。