



3日分の献立（おまかせ）セット

📣 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。

A

- ・オリーブオイル ..... 大さじ1
- ・酢 ..... 大さじ1
- ・砂糖 ..... 大さじ1/2
- ・しょうゆ ..... 小さじ1/2
- ・塩 ..... 小さじ1/4

③ボウルにAを入れて混ぜ、きゅうり、大根、ひじきを加えて和える。皿に盛り付け、②をのせる。



メイン

# れんこんもちの 入ったおでん

27分

サブ

## きゅうりとトマトの ナムル

7分

！メインの大根は、急激に温度を下げることで味染みが良くなるので、Aの水は冷たいものを使用してください。



2日目  
360kcal  
(1人分)

メイン

# 手羽中ガーリック 炒め

16分

サブ

## 白和え水菜

9分

！メインの手羽中はじっくり焼いてから裏返すことで、皮に調味料がなじんで香ばしく仕上がります。



3日目  
534kcal  
(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→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

### 『れんこんもちの入ったおでん』

- 材料
- ひとくち五目のれんこんもち… 1+1/2袋
  - 手揚げ風油あげ… 1+1/2枚
  - 大根… 1/2本
  - 一味… お好み
- A
- ・水… 500ml
  - ・しょうゆ… 大さじ1
  - ・みりん… 大さじ1
  - ・酒… 大さじ1
  - ・和風だしの素… 小さじ1/3

- 作り方
- ①大根は幅2cmの半月切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で8分加熱する。油あげは食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋にA、熱いままの大根を入れて大根が透き通ってくるまで3分ほど置く。
  - ③②を強火にかけて沸騰したら凍ったままのれんこんもち、油あげを加える。再び沸騰したら弱火にし、ふたをして10分煮込む。お好みで一味をふる。

### 『きゅうりとトマトのナムル』

- 材料
- きゅうり… 1本
  - ミニトマト… 1/2袋
  - 水菜… 1/3袋
  - にんにく… 1片
  - ごま… お好み
- A
- ・ごま油… 大さじ1
  - ・塩… 小さじ1/4

- 作り方
- ①きゅうりは幅5mmの輪切りにする。水菜は長さを3cmに切る。ミニトマトは4等分に切る。にんにくはすりおろす。
  - ②ボウルににんにく、Aを入れて混ぜ、きゅうり、水菜、ミニトマトを加えて和える。器に盛り付け、お好みでごまをふる。

### 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

### 『手羽中ガーリック炒め』

- 材料
- 前日解凍 若鶏手羽中ハーフカット… 400g  
(※いずみ生協・わかやま生協は560g)
  - 大根… 1/3本
  - にんにく… 2片
- A
- ・マヨネーズ… 大さじ2
  - ・酒… 大さじ2
  - ・砂糖… 小さじ2
  - ・塩… 小さじ1
  - ・こしょう… 少々

- 作り方
- ①大根は幅1cmのいちょう切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。にんにくはすりおろす。
  - ②保存袋に解凍した手羽中、にんにく、Aを入れてもみ込む。
  - ③大きめのフライパンに②の手羽中を皮目を下にして並べ、残りのたれはとっておく。中火で熱しふたをして、時々裏返ししながら5分焼く。大根、とっておいたたれを加えて、ふたはせずに中火のまま2分炒め合わせる。

### 『白和え水菜』

- 材料
- 白あえベース… 2袋
  - ぶなしめじ… 1/2袋
  - 水菜… 1/3袋

- 作り方
- ①ぶなしめじは小房に分ける。水菜は長さを4cmに切る。
  - ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱して粗熱がとれたら水気を切る。
  - ③ボウルに白あえベース、②を入れて和える。



ぶなしめじは房を半分  
に割って石づきをVの  
字に切ると、無駄なく使  
えます。