



メイン
ジンジャーソースの
チキンステーキ

サブ
白ねぎとろん
クラムチャウダー

！メインもサブも香味野菜をきかせることで風味が加わり、いつもと違うアクセントに♪

2日目
540kcal
(1人分)



メイン
ごぼうが香る
ハラミ焼き

サブ
玉子焼きの
生姜あんかけ

！メインのごぼうは、やわらかな食感がお好みの方は作り方の②で2分プラスして加熱してください。

！サブはだし巻玉子の代わりに豆腐でアレンジするのもおすすめ！

3日目
469kcal
(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

『ジンジャーソースのチキンステーキ』

材料

- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉……400g
- ブナピー……1/2袋
- ぶなしめじ……1/2袋
- まいたけ……1/2袋
- 生姜……1片
- ・サラダ油……大さじ2
- ・塩……少々

A

- ・しょうゆ……大さじ2
- ・酒……大さじ2
- ・みりん……大さじ2
- ・砂糖……大さじ1

作り方

- ①ブナピー、ぶなしめじは小房に分け、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ②生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を3分炒める。塩をふり、皿に盛り付ける。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した鶏肉は水気を拭きとり皮目を下にして並べ、ふたはせずに中火のまま3分焼く。裏返してふたをし、さらに5分焼く。食べやすい大きさに切って③の皿に盛り付ける。
- ⑤フライパンにA、②を入れて混ぜながら中火で熱し、沸騰させてジンジャーソースを作り鶏肉にかける。

『白ねぎとろんクラムチャウダー』

材料

- 白ねぎ※……1/3
- クリーミーチャウダー……1袋
- ・牛乳……250ml
- ・オリーブオイル……大さじ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白ねぎは幅5mmの輪切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を3分炒める。
- ③クリーミーチャウダー、牛乳を加え、弱火で時々混ぜながらひと煮立ちさせる。

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

『ごぼうが香るハラミ焼き』

材料

- 前日解凍 おかんのタレハラミ……400g
- (※いずみ生協・わかやま生協は牛やわらかごちそうハラミ……300g)
- ごぼう……1/2袋
- 白ねぎ※……1/3
- ・サラダ油……大さじ2+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。ごぼうは水洗いして縦半分になり、長さを4cmに切って水(分量外)に5分さらして水気を切る。
- ②大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、ごぼうを入れてふたをし2分加熱する。白ねぎを加えて中火のままさらに3分加熱し、一度取り出す。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1+1/2)を中火で熱し、解凍した牛肉を4分炒める。②を戻し入れ、中火のまま1分炒める。

『玉子焼きの生姜あんかけ』

材料

- だし巻玉子……1パック
- 生姜……1片

A

- ・水……200ml
- ・和風だしの素……小さじ2
- ・塩……少々

水溶き片栗粉

- ・水……大さじ1
- ・片栗粉……大さじ1/2

作り方

- ①生姜はすりおろす。
- ②だし巻玉子は食べやすい大きさに切って耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒温めて皿に盛り付ける。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして水溶き片栗粉をかき混ぜながら加える。とろみがついたら、①を加えて混ぜ、②にかける。