



は
ト
ん

 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。



20
分

6分

③中火にかけて煮立ったら溶き卵を流し入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。



メイン **あじフライ** 14分

サブ **生姜の香る野菜の煮びたし** 10分

！ サブは野菜に少しこげ目がつくくらいまで焼くと、香ばしくなって旨みUP♪

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

『あじフライ』

- 材料
- 大きめ手作りあじフライ 6枚
 - たまねぎ 1/4個
 - マヨネーズ 大さじ6
 - サラダ油 適量
- 作り方
- ①たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライ1/2量を包材通りに揚げる。残りも同様に揚げる。皿に盛り付けて①を添える。

油の温度の測り方
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」
・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

『生姜の香る野菜の煮びたし』

- 材料
- ミニトマト 1/3袋
 - えのき 2/3袋
 - 北海道産すじなしいんげん 1/4袋
 - 生姜 2片
 - サラダ油 大さじ1/2
- 作り方
- ①ミニトマトは半分に切る。えのきは食べやすい大きさに手でさく。生姜はすりおろす。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、えのき、凍ったままのいんげんを3分炒め、ミニトマトを加えてさらに中火で2分炒める。
 - ③Aを混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。②、生姜を加えて浸し、器に盛り付ける。
- A
- ・水 200ml
 - ・酒 大さじ3/4
 - ・みりん 大さじ3/4
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・和風だしの素 小さじ3/4
 - ・塩 少々

明日の下準備 》》牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **トマトがジューシーなハシライス** 25分

サブ **オリーブオイルでしっとりうの花コーン** 5分

！ サブはオリーブオイルを入れるとしっとりとして、香りがふんわり広がります。料理に合わせてごま油に変更しても◎

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

『トマトがジューシーなハシライス』

- 材料
- 前日解凍 牛こまぎれ 200g
 - ミニトマト 2/3袋
 - たまねぎ 1+1/4個
 - 完熟トマトのハシライスソース 4片
 - ご飯 茶碗3杯分
 - 水 600ml
 - サラダ油 大さじ1
- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅8mmに切る。解凍した牛肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎを3分炒める。牛肉を加えて中火のままさらに3分炒める。
 - ③水を加えてふたをして強火にする。沸騰したらミニトマトを加えて中火で5分煮込む。火をとめてルウを割り入れて溶かし、中弱火で混ぜながら10分煮込む。
 - ④皿に温かいご飯を盛り付けて③をかける。

『オリーブオイルでしっとりうの花コーン』

- 材料
- 味付けうの花 2パック
 - 北海道のつぶコーン 1/4袋(約60g)
 - 北海道産すじなしいんげん 1/4袋
 - オリーブオイル 大さじ1+1/2
 - 水 大さじ1
- 作り方
- ①凍ったままのコーン、凍ったままのいんげんは耐熱皿に広げ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。粗熱がとれたらいんげんは幅8mmに切る。
 - ②ボウルにオリーブオイル、①、うの花を入れて混ぜる。

1月1回 3人分