

明日の下準備 》たれ漬おかず牛肉は前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

2日目

879kcal(1人分)

メイン

おかず焼肉ボウル

16分

サブ

大根ともずくの
コクうま和え

17分



Cooking Point!

オイスター
ソースで
うまみUP!

『おかず焼肉ボウル』

材料(2人分)

- 解凍 たれ漬おかず牛肉……………2袋
- 南瓜……………1/4
- ミニトマト……………1/2パック
- 白ねぎ……………1/4(白い方)
- ・ ご飯……………茶碗2杯分
- ・ 塩……………適量
- ・ こしょう……………適量
- ・ サラダ油……………適量
- ・ 一味……………お好み

作り方

- ① 白ねぎは長さ5cmの千切りにして水にさらして水気を切っておく。南瓜は長さ半分のうす切りにして、フライパンにサラダ油を熱しミニトマトと一緒に焼き色をつけて、塩こしょうをして取り出す。
- ② 解凍したおかず牛肉は包材通りに調理し、温かいご飯の上にのせる。①を盛り付けてお好みで一味をふる。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにしていきます。

『大根ともずくのコクうま和え』

材料(2人分)

- ミニ大根……………1/3本
- 味付糸もずく……………2パック
- 白ねぎ……………1/4(青い方)
- ・ 塩……………小さじ1/4
- ・ ごま……………適量

A

- オイスターソース……………大さじ1
- ・ ごま油……………大さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむき5mm角の棒状に切り、白ねぎはななめうす切りにして、合わせて塩をもみ込む。10分置いて水気を絞る。
- ② もずくに①とAを合わせて器に盛り付け、仕上げにごまをふる。

明日の下準備 ≫ 赤鶏モモ切身は前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ！

3日目

577kcal(1人分)

メイン

鶏肉のオイスター炒め

18分

サブ

蒸し春巻
ねぎだれがけ

12分



Cooking Point!

皮目をカリッと
させるのが
おいしさのコツ

※調理イメージは2人分です。

『鶏肉のオイスター炒め』

材料(2人分)

- 解凍 赤鶏モモ切身……………200g
- 南瓜……………1/4
- ミニ大根……………1/3本
- しいたけ……………1/2パック
- 白ねぎ……………1/4(白い方)
- ・ ごま油……………小さじ1
- A
 - ・ 塩……………少々
 - ・ こしょう……………少々
 - ・ 酒……………小さじ2
 - ・ 片栗粉……………小さじ2
- B
 - オイスターソース……………大さじ3
 - ・ 酒……………大さじ1/2

作り方

- ① 解凍した鶏肉はAをもみ込んでおく。南瓜は長さ3等分のうす切りに、大根は皮をむき半月のうす切りにする。しいたけは石づきをとって半分に切る。白ねぎはななめ切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し強火で鶏肉を皮目から焼き、カリッときつね色になったら裏返して野菜を全て入れ、ふたをして中火にする。
- ③ 大根が透き通ってきたらBを入れ、強火で炒め合わせる。



大きめに切ると食べごたえがあり、見栄えもよくなります。

『蒸し春巻ねぎだれがけ』

材料(2人分)

- 海老入り蒸し春巻……………1袋
- 白ねぎ……………1/4(青い方)
- ・ ごま油……………大さじ1
- ・ たかの爪……………1本
- A
 - ・ 酢……………大さじ4
 - ・ しょうゆ……………大さじ2

作り方

- ① 蒸し春巻は凍ったまま水にくぐらせて耐熱皿に間隔をあけて並べ、ラップをゆるめにして電子レンジ(600w)で3分半加熱して器に盛っておく。
- ② 白ねぎはみじん切りに、たかの爪は半分に切って種をとり、ごま油を熱したフライパンで炒める。
- ③ 白ねぎの香りがたってきたら、火を止めてAを混ぜ、①にかけていただく。

7月4回 | 2人分