

2日目

672kcal(1人分)

メイン

お手軽!時短肉じゃが

22分

サブ

ゆず香る和え野菜

9分



Cooking Point!

野菜を
切ってから
手際よくゆでる

『お手軽!時短肉じゃが』

材料(2人分)

- 前日解凍 牛すき焼用(カタ)..... 200g
 - 皮ごと食べるささがきごぼう..... 1袋
 - 人参..... 1/2本
 - 皮ごと食べるじゃが芋..... 1袋
 - スナッペンとう..... 1/2袋
 - サラダ油..... 大さじ1
 - 七味..... お好み
- A
- 水..... 200ml
 - 酒..... 大さじ2
 - 砂糖..... 大さじ2
 - みりん..... 大さじ2
 - しょうゆ..... 大さじ3
 - 和風だしの素..... 小さじ1

作り方

- ① 解凍した牛肉とじゃがいもはひと口大に切る。スナッペンとうは筋をとって2等分する。
- ② 人参は乱切りにして耐熱皿に入れ、水小さじ1(分量外)をかけたラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒めて肉の色が変わったら、ささがきごぼう、じゃがいも、②を入れて炒める。



火の通りを早くするために、ひと口大で切りそろえて。

- ④ 油が全体に回ったらAを入れて落とす蓋をし、沸騰したら弱火で10分煮る。途中かき混ぜながら野菜がやわらかくなったら、スナッペンとうを加え、ひと煮立ちさせる。お好みで七味をふってできあがり。

『ゆず香る和え野菜』

材料(2人分)

- 生協のきのこセット..... 各種1/2
- 緑豆もやし..... 1/2袋
- にら..... 1/2袋
- ゆずみそ..... 大さじ2
- しょうゆ..... 小さじ1

作り方

- ① きのこ類は石づきを落とし、しいたけはうす切り、エリンギは長さを半分にして6等分にさく。えのきとしめじは小房に分ける。にらは長さ4cmに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、きのこを入れて30秒後にもやし、にらを加え、さらに30秒ゆでてざるにあげ、水気を切る。
- ③ ②にゆずみそとしょうゆをお好みの量でかけていただく。

3日目

842kcal(1人分)

メイン

もやしたっぷり
特製にらだれ肉餃子

13分

サブ

高菜ときのこの
香ばしいしょうゆ炒飯

14分



Cooking Point!

餃子に
ゆずみそを
つけるのも◎

『もやしたっぷり特製にらだれ肉餃子』

材料(2人分)

- 肉餃子(たれ付)..... 1パック
 - 緑豆もやし..... 1/2袋
 - にら..... 1/2袋
 - トマト..... 1/2個
 - サラダ油..... 大さじ2
- A
- しょうゆ..... 大さじ1
 - 酢..... 大さじ1
 - 一味..... 小さじ1/2

作り方

- ① もやしは熱湯で30秒ゆでてざるにあげ、水気を切っておく。
- ② にらはみじん切りにし、餃子添付のたれ、Aと和える。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、餃子を包材通り焼いて器に①と盛り付け、色どりにくし切りにしたトマトを添える。②をかけていただく。

『高菜ときのこの香ばしいしょうゆ炒飯』

材料(2人分)

- 生協のきのこセット..... 各種1/2
- 高菜油炒め..... 1袋
- スナッペンとう..... 1/2袋
- ご飯..... 茶碗2杯分(400g)
- ごま油..... 大さじ2
- しょうゆ..... 大さじ1
- ごま..... 小さじ1
- ブラックペッパー..... 適量

作り方

- ① きのこ類は石づきを落とし、しいたけとエリンギは1cmの角切りにする。えのきとしめじはざく切りにする。スナッペンとうは筋をとって斜め3等分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、きのこ類、高菜の順で炒める。
- ③ 温かいご飯、スナッペンとう、ごまを加えてさらに炒め、しょうゆを回しかけたらブラックペッパーで味をととのえる。



野菜のカットサイズをそろえて口あたりよく仕上げます。