







	品名	188	2日目	3日目	総量
冷凍	合挽きミンチ	100g		200g	300g
	真いかリング		1袋		全量
	すじなしいんげん	2/3袋	1/3袋		全量
冷蔵	焼そば3食(ソース付)	2食			2食
	絹厚あげ		2個		全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	エリンギ		1袋		全量
	まいたけ		1袋		全量
青果	人参	1/2本		1/2本	1本
	キャベツ※	1/4	1/4	1/2	全量
	ピーマン			1袋	全量
	インカのめざめ		1個	2個	3個
常温	にんにくスライス	適量		適量	適量
	鮭フレーク	1/2瓶		1/2瓶	1瓶

※キャベツの各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。





スマホで レシピを CHECK!



## ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・小麦粉 ・和風だしの素 ・顆粒コンソメ ・ごま(お好み)





辻学園調理·製菓専門学校卒業、 調理師免許取得。スタイリストとし て生協の料理撮影や百貨店のカ タログ撮影も手がける。毎朝の土 鍋ご飯はかかさない本格派。

ここがおすすめ! "パラパラ"合挽きミンチ ちょこっと使いにも便利で人気です

生協の組合員さんにはおなじみの 合挽きミンチは、パラパラに凍結さ れているので使いたい分だけ取り 出せるすぐれもの。国産の牛と豚 を6対4で配合しているので、ほど よい脂のりで、和洋中間わずに使 えますよ。



メ カリッとにんにく香る 49 鮭といんげんのマヨ和え 89 × ミンチ焼そば





# 『カリッとにんにく香るミンチ焼そば』

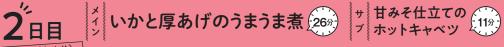
7777(2八刀)
●合挽きミンチ ······100g
●焼そば3食(ソース付)2食
●キャベツ※1/4
●人参1/2本
●にんにくスライス適量
• 7k 100ml
<ul><li>サラダ油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>
※使用量はお届けの量を1とした表記。

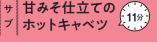
- ①キャベツはざく切りに、人参は短冊切りにする。
- 2フライパンにサラダ油を少し熱してにんにくスライスを弱火で揚げ焼 きにし、こんがり色づいたらすぐに取り出す。
- ③残った油で凍ったままのミンチを中火で炒める。肉の色が変わったら ①を加えて軽く炒める。
- ◆全体に油が回ったら、焼そば、水を入れてゆっくりとほぐしながら炒め る。水がなくなったら添付の粉末ソースをふりかけてよく混ぜ合わせ る。皿に盛り付け、仕上げに②をトッピングする。

# 『鮭といんげんのマヨ和え』

WE CO /OI//O	
材料(2人分) ●すじなしいんげん…	
●すじなしいんげん…	2/3袋
●鮭フレーク	1/2瓶
• 塩	
・ブラックペッパー…	お好み
A ・マヨネーズ····································	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
_	

- ①沸騰したお湯に塩を加えて、凍ったままのいんげんを2分ゆで、ざる に上げる。粗熱がとれたら斜め半分に切る。
- 2①と鮭フレークにAを加えて和え、器に盛り付ける。お好みでブラック ペッパーをふる。







# 『いかと厚あげのうまうま煮』

材	料(2人分)			
•	● 前日解凍 真いかリング1袋			
●絹厚あげ2個				
●インカのめざめ ······1個				
•	すじなしいんげん	1/3袋		
Α	· 水·······	200mℓ		
	・しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	大さじ2		
	• 酒······	大さじ2		
	・みりん	大さじ2		
	• 砂糖 ······	小さじ1		
	<ul><li>和風だしの素</li></ul>	小さじ1		
	・水・しょうゆ ・酒…・みりん ・砂糖	····································		

### 作り方

- **1**インカのめざめは皮をむき、乱切りにする。厚あげは1個を3等分 に切る。
- 2解凍したいかは水分を軽く拭きとる。
- ⑤鍋に①、Aを入れ、落としぶたをして火にかける。沸騰したら弱火 で10分煮込む。
- ▲②、凍ったままのいんげんを加えて中火にし、アクをとりながらさ らに5分煮込んできあがり。
- ※落としぶたがない場合は、クッキングシートで代用できます。

# 『甘みそ仕立てのホットキャベツ』

### 材料(2人分)

- ●キャベツ※ ……1/4
- ●ぶなしめじ……1/2袋
- ●まいたけ……1袋
- ごま……お好み
- ※使用量はお届けの量を 1とした表記。

# みそ……大さじ2

みりん …… 大さじ1

水 ...... 大さじ1

・砂糖 …… 小さじ1

・しょうゆ…小さじ1/2

- ●キャベツはざく切りに、きのこ類は石づきを落とす。ぶな しめじ、まいたけは小房に分け、エリンギは手でさく。
- ②①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w) で5分加熱する。
- 3 Aは別の耐熱容器に入れてラップをせずに、電子レンジ (600w)で30秒加熱して②と和える。器に盛り付けて お好みでごまをふる。

# 3日目 パーマンの肉詰め 30分 ポテサラガーリック 14分



# 『ピーマンの肉詰め』

### 材料(2人分)

● 前日解凍 合挽きミンチ…200g ●ピーマン-----1袋 ●ぶなしめじ …… 1/2袋 ●キャベツ※ ………1/2 サラダ油……… .....小さじ2 酒-------大さじ1 • 小麦粉 ...... -----適量 ・しょうゆ ..... ---- 大さじ1/2 ・塩……小さじ1/3 ・こしょう ・ケチャップ ..... ...... 適量 ※使用量はお届けの量を1とした表記。

- ●キャベツは、半分はみじん切りにして塩を混ぜて 10分置き、水気を絞る。残りの半分は千切りにす る。ピーマンは半分に切ってへたと種をとり除く。 ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
- 2解凍したミンチ、①のみじん切りキャベツ、こしょう をよく混ぜて肉だねを作る。
- ③ピーマンの内側に小麦粉をうすくまぶして②を詰
- ピーラーを使っても 簡単にできます。
- ④フライパンにサラダ油を熱して③を肉だねの面を下にして並べ、ふたをして 中弱火で3分焼く。裏返して1分焼いたら酒、ぶなしめじを加えてふたをし、さ らに2分蒸し焼きにする。しょうゆを加えて全体にからめたら皿に盛り付け、 (1の干切りキャベツを添える。ケチャップをかけていただく。

# 『ポテサラガーリック』

### 材料(2人分) ●インカのめざめ …… ---- 2個 ●人参 ..... ----1/2本 -----1/2瓶 ●にんに〈スライス………適量 ・顆粒コンソメ ...... 大さじ1/2 ・オリーブオイル …… 大さじ1 ・ブラックペッパー…

- ●インカのめざめは皮をむいて大きめのひと□大に切る。人参は幅 3mmの半月切りにする。
- 2 ①を耐熱容器に入れてコンソメ、水大さじ1(分量外)をかけてラップ をし、電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- 3フォークなどでじゃがいもを半分ほどの大きさに割りながらA、鮭フ レークを混ぜる。器に盛り付け、にんにくスライスを軽く手で割って、 トッピングする。