

メイン

サブ

包まない豚コマの
棒餃子

中華風水菜と豆腐の
サラダ

26分

9分

2日目

500kcal
(1人分)

！

！

メインの棒餃子は両面パリパリに焼いてもおいしい!お弁当にもいいですよ。

白ねぎのみじん切りは、表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると簡単♪



段取りメモ

メインの①、②、サブの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『包まない豚コマの棒餃子』

材料

- 前日解凍 国産豚小間切れ 200g
- 餃子の皮大判 19枚
- とろけるスライスチーズ 2枚
- ピーマン 1/2袋
- にんにく 1片
- すだち 1個
- サラダ油 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 水 100ml

- A
- 中華スープの素 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 酒 小さじ1
 - 塩 適量
 - こしょう 適量

作り方

- ① ピーマンは縦に幅3mmの細切りにし、にんにくはすりおろす。チーズは半分に切って縦5等分に切る。
- ② すだちはへたを横にして縦半分に切り、半分を手でしぼってしょうゆと混ぜ合わせたれを作る。残りの半分は幅2mmの輪切りにしてたれに浮かべる。
- ③ ボウルに解凍した豚肉、A、にんにくを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 餃子の皮を1枚ずつ広げ、③、チーズ、ピーマンをそれぞれ均等にのせて巻き、巻き終わりの皮が重なるところに水をつけてしっかりと閉じる。
- ⑤ フライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、④の1/2量を巻き終わりを上にして重ならないように並べ、水(50ml)を加えてふたをし、3分蒸し焼きにする。ふたを外して中火にし、さらに2分ほどこげ目がつくまで焼く。残りも同様に焼く。
- ⑥ 皿に盛り付け、②につけていただく。



棒餃子の両端は閉じていなくてもOK。

『中華風水菜と豆腐のサラダ』

材料

- ちりめんじゃこ 1/5袋
- 絹こし豆腐 2個
- 水菜 1/2袋
- 白ねぎ※ 1/3
- ミニトマト 1/2袋

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- A
- 酢 大さじ1+1/2
 - ごま油 大さじ1
 - 中華スープの素 大さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 水菜は長さ3cmに切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ② 白ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ 皿に水菜、ミニトマト、豆腐を盛り付けてちりめんじゃこをのせ、②をかける。

メイン

サブ

さっぱりじゃこと
すだちのパスタ

レンジで作る
スパニッシュオムレツ

18分

13分

3日目

567kcal
(1人分)

！

サブのオムレツは隠し味にマヨネーズ(大さじ1)を加えてもコクがでてふわふわに仕上がりますよ!



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

『さっぱりじゃことすだちのパスタ』

材料

- ちりめんじゃこ 4/5袋
- 生パスタ フェットチーネ 1袋
- すだち 1個
- エリンギ 1袋
- にんにく 1片
- 白ねぎ※ 1/3
- 水菜 1/2袋
- 水 2000ml
- オリーブオイル 大さじ1+1/2
- 塩 適量
- こしょう 適量

- A
- 顆粒コンソメ 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① にんにくはみじん切りにし、白ねぎは幅3mmの斜め切りにし、水菜は長さ3cmに切る。エリンギは長さを半分に切って、縦に幅3mmの短冊切りにする。すだちはへたを横にして縦半分に切り、半分を幅2mmの輪切りにして飾り用に使う。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、生パスタをほぐしながら入れて2分半ゆで、ざるに上げる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りがたってきたら中火にし、白ねぎ、エリンギを加えてさっと炒める。②、A、ちりめんじゃこを加えてさらに3分ほど炒め合わせる。中火のまま水菜を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 皿に盛り付け、仕上げにすだちをしぼり、飾り用のすだちを添える。

『レンジで作るスパニッシュオムレツ』

材料

- じゃがいも 2個
- 北海道の野菜ミックス 大さじ10(約90g)
- とろけるスライスチーズ 5枚
- ミニトマト 1/2袋
- 卵 3個
- ケチャップ お好み

- A
- 顆粒コンソメ 大さじ1/2
 - 塩 適量
 - こしょう 適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて幅1cmの角切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱し、粗熱をとる。ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルに卵を溶き、①、A、凍ったままの野菜ミックス、手で細かくちぎったチーズを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器にラップを敷き、②を流し入れてふんわりラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ④ 一度取り出しよくかき混ぜ、再びふんわりラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱する。まだ半熟の場合は10秒ずつ加熱する。
- ⑤ ラップごと容器から取り出し、食べやすい大きさに切る。お好みでケチャップをつけていただく。