



2日目	3日目	総量
	1/3袋	全量
560g		全量
	2袋	全量
		全量
1/2袋		全量
	1/2袋	全量
3個		3個
パック	1パック	全量
1個	1/2個	2個
1/4		1/2
2本		全量
2片		3片
	1/2袋	全量
	1/2袋	全量
		全量

	品 名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	シーフードミックス	2/3袋		1/3袋	全量
	国産豚肩ロース生姜焼 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		560g		全量
	骨とりかれのサクサク唐揚げ			2袋	全量
冷蔵	絹とうふ	3個			全量
	えのき	1/2袋	1/2袋		全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
	味付糸もずく		3個		3個
	サラダフレーク		1パック	1パック	全量
青果	赤たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/4	1/4		1/2
	なす	1本	2本		全量
	にんにく	1片	2片		3片
	チンゲン菜	1/2袋		1/2袋	全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
常温	スンドゥブチゲ用スープ 中辛	1袋			全量

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん
・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・片栗粉 ・和風だしの素
・中華スープの素 ・ウスターソース ・ケチャップ ・みそ ・ごま

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



海鮮スンドゥブ

14分

カラフル野菜で
ごま油香るナムル

12分

❗ サブの野菜は、すべて混ぜ合わせてもいいですが、それぞれの野菜の味わいを楽しめるように、分けて彩りよく盛り付けました。



※調理イメージは3人分です。

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

『海鮮スンドゥブ』--

- シーフードミックス 2/3袋
- 絹とうふ 3個
- えのき 1/2袋
- ぶなしめじ 1/2袋
- チンゲン菜 1/2袋
- 白ねぎ※ 1/4
- スンドゥブチゲ用スープ 中辛 1袋

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- ① チンゲン菜は長さ5cmに切る。白ねぎは幅6mmの斜め切りにする。えのき、ぶなしめじは食べやすい大きさに手でさく。
- ② 鍋によく振ったスンドubuチゲ用スープと凍ったままのシーフードミックスを入れて中火にかけ、煮沸させます。とうふを大きめのスプーンですくって入れ、①を加えて中火のままで5分ほど煮込む。

『カラフル野菜でごま油香るナムル』

- 赤たまねぎ.....1/2個
- なす.....1本
- カラーピーマン.....1/2袋
- にんにく.....1片

- ① 赤たまねぎは繊維に沿って幅5mmのくし切りにし、なすは幅1cmの拍子木切りにする。カーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。耐熱皿にそれぞれを分けて平たく並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。粗熱がとれたら、キッチンペーパーで水気をかるく拭きとる。
- ② にんじくはすりおろし、Aと混ぜ合わせる。
- ③ ①の野菜にそれぞれ②を1/3量ずつかけて和え、皿に盛り付ける。

A

- ごま油 大さじ1
- ごま 小さじ1/3
- 塩 小さじ1/2

明日の下準備 ≫ 国産豚肩ロース生姜焼は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

赤たまねぎとなすの
ポークチャップ

16分

もずくのさっぱりスープ

10分

- ！メインは多めにできるのでお弁当にもおすすすめ。
- ！メインのAのウスターソースがない時は、砂糖(大さじ1/2)、しょうゆ(大さじ1/2)を代わりに入れても◎

2日目

817kcal
(1人分)

メイン

2種の野菜とかれいの
唐揚げ

17分

サブ

シーフードとカラーピーマンの
オイル味噌和え

10分

- ！メインの唐揚げは、赤たまねぎの甘酢漬けと一緒に食べるとさっぱりいただけます。甘酢漬けは冷蔵庫で冷やしてもおいしい♪
- ！メインのBをポン酢(大さじ4)に代えれば、調味料ひとつで楽チン。

3日目

457kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『赤たまねぎとなすのポークチャップ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚肩ロース生姜焼…560g
 - 赤たまねぎ……………1個
 - なす……………2本
 - にんにく……………2片
 - サラダ油……………大さじ4
 - 片栗粉……………大さじ3
 - 塩……………適量
 - こしょう……………適量
- A
- ・ケチャップ……………大さじ6
 - ・酒……………大さじ3+1/2
 - ・水……………大さじ3
 - ・ウスターソース……………大さじ1

- 作り方
- ①赤たまねぎは繊維に沿って幅8mmのくし切りにし、なすはひと口大の乱切りにする。
 - ②にんにくはすりおろし、Aと混ぜ合わせてたれを作る。
 - ③解凍した豚肉に塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
 - ④フライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、③を入れて中火のまま4分ほど両面を焼き一度取り出す。
 - ⑤フライパンの油をかるく拭き、サラダ油(大さじ2)を加えて中火で熱し、①を加えて炒める。しんなりしたら④を戻し入れ、中火のまま②を加えて全体からめる。

『もずくのさっぱりスープ』

- 材料
- 味付糸もずく……………3個
 - えのき……………1/2袋
 - 白ねぎ※……………1/4
 - サラダフ레이크……………1パック
- A
- ・水……………540ml
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・中華スープの素……………小さじ3/4
 - ・塩……………小さじ1/3
 - ・こしょう……………お好み
- ※白ねぎの使用量は
お届けの量を1とした表記。

段取りメモ

メインの①、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

『2種の野菜とかれいの唐揚げ』

- 材料
- 骨とりかれのサクサク唐揚げ……………2袋
 - チンゲン菜……………1/2袋
 - 赤たまねぎ……………1/2個
 - サラダ油……………大さじ3
 - 塩……………少々
- A
- ・酢……………大さじ2
 - ・砂糖……………大さじ1/2
 - ・塩……………少々
- B
- ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・酢……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・和風だしの素……………小さじ1

- 作り方
- ①赤たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにして塩をもみ込み、5分ほど置く。さっと水洗いして水気を切り、Aと混ぜ合わせて、甘酢漬けを作る。チンゲン菜は長さ4cmに切り、葉と茎に分ける。
 - ②耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で30秒加熱し、粗熱をとる。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのかれの唐揚げを片面3分ほど焼く。こんがり色がついたら裏返してフライパンの端に寄せ、チンゲン菜の茎を加えさっと炒め、葉も加えて炒める。さらに中火で3分ほど加熱し、かれいに焼き色がつき、チンゲン菜がしんなりしたら皿に盛り付ける。
 - ④②をかけて①の甘酢漬けを添える。

『シーフードとカラーピーマンのオイル味噌和え』

- 材料
- シーフードミックス……………1/3袋
 - カラーピーマン……………1/2袋
 - ぶなしめじ……………1/2袋
 - サラダフ레이크……………1パック
- A
- ・サラダ油……………大さじ1
 - ・塩……………少々
- B
- ・みそ……………大さじ1+1/2
 - ・オリーブオイル……………大さじ1+1/2
 - ・砂糖……………大さじ1

- 作り方
- ①カラーピーマンは縦に幅8mmの細切りにする。ぶなしめじ、サラダフ레이크は食べやすい大きさに手でさく。Bは混ぜ合わせる。
 - ②耐熱皿にカラーピーマン、ぶなしめじ、凍ったままのシーフードミックスを入れてAを加え、混ぜ合わせる。ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3分半加熱する。
 - ③粗熱をとって水気を切り、サラダフ레이크、Bを加えて和える。