



は
ト
ん

3日分の献立 (おまかせ) セット



ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。



14分

9分

明日の下準備》国産真いかリングは冷蔵庫に移して解凍しておく

1. 目録

661kcal
(1人分)



メイン

いかキム炒め

14分

サブ

ひじきと豆腐の和えサラダ

10分

！メインは、お好みで卵黄をからめるとマイルドになりますよ。

2日目
249kcal
(1人分)

メイン

若鶏の甘酢あんかけ

14分

サブ

オクラとひじきのスープ

11分

！サブの芽ひじきは、戻さずそのまま使って短時間に！
！サブは、春雨を入れてもおいしいですよ。

3日目
609kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、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

『いかキム炒め』

材料

- 前日解凍 国産真いかリング……………1袋
- まろやかキムチ……………3/4パック
- ピーマン……………1/2袋
- 白ねぎ※……………1/4
- まいたけ……………1袋
- ・ごま油……………大さじ1/2
- ・ブラックペッパー……………適量

- A
- ・みそ……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1/2
 - ・しょうゆ……………小さじ3/4

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①ピーマンは乱切りにし、白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。解凍したいかは水気を拭く。
- ②フライパンにごま油を強火で熱し、①を中火で3分ほど炒める。
- ③いかの色が変わったらキムチを加え、中火のまま1分炒め、Aを加えてさらに1分炒める。皿に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

『ひじきと豆腐の和えサラダ』

材料

- 伊勢志摩産 芽ひじき……………1/2袋
- もめん豆腐……………1/2個
- 十勝のむきえだ豆……………1/4袋

- A
- ・みそ……………小さじ2
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ2

作り方

- ①芽ひじきは包材通りに熱湯で戻し、水気をよく切る。凍ったままのえだ豆は耐熱容器に平らに入れ、えだ豆が浸るくらいの水を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分40秒加熱する。粗熱がとれたら水気を切る。
- ②豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れてラップをせず、電子レンジ(600W)で4分加熱する。粗熱がとれたら水気を切る。
- ③ボウルに①、②、Aを入れてフォークなどで豆腐をくずしながら混ぜ合わせる。

段取りメモ

メインの①、②、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

『若鶏の甘酢あんかけ』

材料

- 若鶏の甘酢あんかけセット……………2袋
- ピーマン……………1/2袋
- ・サラダ油……………大さじ3

作り方

- ①凍ったままの甘酢あんかけ添付のソースは流水で5分解凍し、鶏からあげは耐熱皿に入れてラップをせず、電子レンジ(600W)で2分解凍する。
- ②ピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②、凍ったままの甘酢あんかけ添付の野菜を2分ほど炒める。解凍した鶏からあげを加え、中火のままさらに3分炒める。解凍したソースをよく振って加え、全体によくからめる。
- ④ソースが煮立ってとろみがついたら、皿に盛り付ける。

『オクラとひじきのスープ』

材料

- 伊勢志摩産 芽ひじき……………1/2袋
- オクラ……………1/2袋
- 白ねぎ※……………1/4
- 十勝のむきえだ豆……………1/4袋
- ・塩……………少々
- ・卵……………2個

作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いし、幅2mmの輪切りにする。白ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①、芽ひじき、凍ったままのえだ豆を加えて1分加熱する。強火のまま溶き卵を加え、卵がふんわり浮かんできたらか火をとめる。

- A
- ・水……………600ml
 - ・中華スープの素……………大さじ1
 - ・ごま油……………大さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。