

メイン
サブ

ねぎ牛タン塩焼き 16分
えのきと彩り野菜の中華スープ 11分

！メインの牛タンは、白ねぎを巻くとさっぱりといただけますよ。



2日目
530kcal
(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

『ねぎ牛タン塩焼き』

- 材料
- 前日解凍 牛角 ねぎ牛タン塩 2袋
 - 白ねぎの白い部分※ 1/3
 - 小松菜 1/2袋
 - 人参 1本
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・ごま油 大さじ1
- A
- ・ポン酢 大さじ1+1/2
 - ・ブラックペッパー 適量
- ※白ねぎの白い部分の使用量は
お届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎは長さを5cmに切って幅1mmの千切りにし、水に10分ほどさらして水気をしっかり切る。小松菜は長さを3cmに切る。人参は幅8mmの拍子木切りにする。
 - ②大きめのフライパンにごま油を中火で熱し、人参を2分炒める。小松菜を加えてさらに1分炒める。Aを加えて中火のままさと炒め合わせ、皿に盛り付ける。
 - ③フライパンをかるく拭いてサラダ油を中火で熱し、解凍した牛タンを中弱火で片面1分半ずつ焼き、②の皿に盛り付ける。
 - ④白ねぎを盛り付け、牛タンで白ねぎを巻いていただく。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。

『えのきと彩り野菜の中華スープ』

- 材料
- えのき 1/2袋
 - ブロッコリーの房 1/3株分
 - ブロッコリーの芯 1/3株分
 - ミニトマト 1/3袋
 - ・卵 2個
 - ・ごま油 大さじ1/2
- A
- ・水 600ml
 - ・酒 大さじ1
 - ・中華スープの素 大さじ1/2
 - ・塩 ふたつまみ
 - ・こしょう 少々

- 作り方
- ①えのきは長さを半分にとって手でさく。ブロッコリーの房は小さめの小房に分ける。芯は皮を厚くむいて幅5mmの細切りにする。ミニトマトは半分に切る。
 - ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火にし、3分加熱する。中火のまま溶き卵をまわし入れ、半熟になったらごま油を加えて火をとめる。

明日の下準備 》 豚バラ切落し(※いずみ生協は伊勢うまいネ豚バラ切落し)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

豚じゃが照り煮 26分
小松菜のごま和え 9分

！メインは、お好みでからしをつけて食べてもおいしいです。



3日目
650kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの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→メインを仕上げる

『豚じゃが照り煮』

- 材料
- 前日解凍 豚バラ切落し 300g
 - (※いずみ生協は伊勢うまいネ豚バラ切落し 360g)
 - じゃがいも 2個
 - 白ねぎの白い部分※ 2/3
 - 白ねぎの青い部分※ 全量
 - 人参 1本
 - ・サラダ油 大さじ1
- A
- ・水 200ml
 - ・しょうゆ 大さじ2+1/2
 - ・みりん 大さじ2+1/2
 - ・酒 大さじ1+1/2
 - ・砂糖 大さじ1+1/2

※白ねぎの使用量は
お届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①じゃがいもは皮をむいてひと口大の乱切りにする。白ねぎの白い部分は長さを3cmに切り、青い部分は幅1cmの斜め切りにする。人参は小さめの乱切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した豚肉を3分炒めて色が変わったら一度取り出す。残った油を中火で熱し、①の白ねぎの青い部分以外を2分炒める。
 - ③豚肉を戻し入れ、A、白ねぎの青い部分を加えて、中火のままひと煮立ちしたらふたをし、10分煮込む。ふたははずし、時々混ぜながら中火でさらに3分煮込む。

『小松菜のごま和え』

- 材料
- 小松菜 1/2袋
 - えのき 1/2袋
 - 鶏ささみフレーク 1缶
 - ・水 小さじ1
- A
- ・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・ごま 大さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・和風だしの素 ひとつまみ

- 作り方
- ①小松菜は長さを3cmに切る。えのきは長さを半分にとって手でさく。小松菜と一緒に耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
 - ②粗熱がとれたら水気をしっかり切り、A、汁気を切ったささみフレークを加えて混ぜ合わせる。