

オクラはへたと実の間の
のがくを一周むくと、へ
たごと食べられますよ。



メイン
白身魚の
カレーソテー

17分

サブ
ブロッコリーの
ごま和え

12分

！サブのAに酢(大さじ1)を加えると、お手製のごまドレッシングにアレンジできますよ。

2日目
513kcal
(1人分)



メイン
ベーコンときのこの
豆乳スープパスタ

18分

サブ
サーモンのサラダ

6分

！メインのスパゲッティはスープと一緒に加熱すると味がよく染み込みます。

3日目
629kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『白身魚のカレーソテー』

- 材料
- 白身魚のカレーソテー 2袋
 - ハーフベーコン 1パック
 - ピーマン 1/3袋
 - まいたけ 1/2袋
 - ・サラダ油 大さじ5+小さじ1
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・こしょう 少々
 - ・ケチャップ お好み

- 作り方
- ①ピーマンはひと口大の乱切りにする。ベーコンは幅2cmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ②大きめのフライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱し、①を2分炒める。塩・こしょうをふり、味を調えて皿に盛り付ける。
 - ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ5)を入れて、凍ったままの白身魚を包材通りに調理する。②の皿に盛り付け、お好みでケチャップを添える。

『ブロッコリーのごま和え』

- 材料
- ぶなしめじ 1袋
 - ブロッコリーの房 2/3株分
 - ブロッコリーの芯 1株分
 - ・水 小さじ1
 - ・塩 少々
 - 白ねりごま 大さじ1+1/2
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・ごま 小さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・砂糖 大さじ1/2

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて、ひと口大の乱切りにする。ぶなしめじは小房に分け、ブロッコリーと一緒に耐熱容器に入れて水、塩を加えて混ぜる。ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
 - ②粗熱がとれたら水気を切り、Aを加えて和える。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ベーコンときのこの豆乳スープパスタ』

- 材料
- スパゲッティ 240g
 - オーガニック無調整豆乳 300ml
 - ハーフベーコン 2パック
 - 新たまねぎ 2/3個
 - まいたけ 1/2袋
 - ブロッコリーの房 1/3株分
 - ・オリーブオイル 大さじ1+1/2
 - ・ブラックペッパー お好み
 - A
 - ・水 600ml
 - ・顆粒コンソメ 大さじ2
 - ・塩 小さじ1/3

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小さめの小房に分ける。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。ベーコンは幅1.5cmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を3分炒める。中火のままAを加えて沸騰したらスパゲッティを半分に折って加える。ふたをして中弱火にし、時々混ぜながら5分加熱する。
 - ③豆乳を加え、中弱火のままさらに1分加熱して皿に盛り付ける。お好みでブラックペッパーをふる。



スパゲッティはペットボトルのふたに立てて、周りに1mmほど余裕があるくらいの束で約100gが量れます。

『サーモンのサラダ』

- 材料
- 前日解凍
境港サーモン刺身用切り落とし 1袋
 - 新たまねぎ 2/3個
 - ベビーリーフ 1袋
 - A
 - ・オリーブオイル 大さじ1+1/2
 - ・酢 大さじ1+1/2
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・こしょう 少々

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにする。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、たまねぎと一緒に器に盛り付ける。
 - ②解凍したサーモンを盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。