



は
ト
ん

📣 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。

明日の下準備 》豚ロース冷しゃぶ用は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン マスタードソースでさっぱり冷しゃぶ 16分

サブ しじみときのこのオイル蒸し 12分

- ！メインのAのマスタードは、ごま(大さじ1)に代えても◎
- ！メインの豚肉を加熱する時は、途中で湯がぬるくなってきたら、とろ火にかけて温度調節を。

2日目 517kcal (1人分)



メイン あじフライ 15分

サブ やみつきレタス 4分

- ！メインのウスターソースは、しょうゆに代えても◎
- ！サブのわかめは、5分ほど置くとより味がなじみます。

3日目 380kcal (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

『マスタードソースでさっぱり冷しゃぶ』

- 材料
- 前日解凍 豚ロース冷しゃぶ用……300g
 - トマト……………1/2袋
 - レタス……………1/3玉
- A
- 種入りマスタード……大さじ1+1/2
 - オリーブオイル……大さじ3
 - 酢……………大さじ3
 - しょうゆ……大さじ1/2
 - 砂糖……………小さじ2/3
- 作り方
- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトは幅2cmのくし切りにして皿に盛り付ける。
 - ②鍋にたっぷりの湯を沸かす。火をとめて解凍した豚肉を1枚ずつ入れ、30秒ほど加熱する。色が変わったら氷水にくぐらせてざるに上げ、水気をしっかり切る。
 - ③①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

『しじみときのこのオイル蒸し』

- 材料
- 冷凍しじみ……………1/2袋
 - エリンギ……………1袋
 - ぶなしめじ……………2/3袋
 - 水菜……………1/2袋
 - ブラックペッパー……お好み
- A
- 酒……………大さじ3
 - オリーブオイル……大さじ2
 - 顆粒コンソメ……小さじ2/3
- 作り方
- ①水菜は長さを6cmに切り、エリンギは食べやすい大きさに手でさく。ぶなしめじは小房に分ける。凍ったままのしじみは流水でさっと水洗いする。
 - ②フライパンに水菜以外の①、Aを入れて混ぜ合わせ、ふたをして中火にかけ、煮立ったら中火のまま4分ほど蒸し焼きにする。水菜を加えてさらに1分加熱する。皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

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

『あじフライ』

- 材料
- 大きめ手作りあじフライ……………6枚
 - 水菜……………1/2袋
 - トマト……………1/2袋
 - 種入りマスタード……適量
 - サラダ油……………適量
 - ウスターソース……………適量
- 作り方
- ①水菜は長さを6cmに切り、トマトは幅3cmのくし切りにして皿に盛り付ける。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライ1/2量を包材通りに揚げる。残りも同様に調理し、①の皿に盛り付ける。
 - ③マスタードを添え、ウスターソースをかけていただく。

油の温度の測り方
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
・170度…入れてから少し間を置いて「パチパチ」
・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『やみつきレタス』

- 材料
- レタス……………1/2玉
 - サラダフ레이크……………1パック
- A
- ふりかけるザクザクわかめ……大さじ4+1/2
 - ごま油……………小さじ2
- 作り方
- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。サラダフ레이크は食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ②ボウルにA、①を入れて混ぜ合わせる。