

明日の下準備 》北海道産牛こまぎれ(※いずみ生協は国産牛赤身切落し(シート巻4本))、むきえび1/2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
牛肉の
モッツアレラトマト煮込み

サブ
シンプルえびサラダ

17分

11分

！メインは、モッツアレラのコクとトマトの酸味が相性ぴったり！

2日目

556kcal
(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→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

『牛肉のモッツアレラトマト煮込み』

- 材料
- 前日解凍 北海道産牛こまぎれ 240g
(※いずみ生協は国産牛赤身切落し(シート巻4本) ... 280g)
 - たまねぎ 1/2個
 - ぶなしめじ 1/4袋
 - 生モッツアレラ 1個
 - あらごしトマト(テトラパック) 1パック
 - オリーブオイル 大さじ1+1/2
 - ブラックペッパー 適量
- A
- ・水 250ml
 - ・ケチャップ 大さじ2
 - ・顆粒コンソメ 大さじ1+1/2
 - ・塩 ひとつまみ

『シンプルえびサラダ』

- 材料
- 前日解凍 むきえび 1/2袋
 - ベビーリーフ 1袋
 - オクラ 1袋
 - 水菜 1/2袋
 - きゅうり 1/2本
 - ・ 酒 小さじ1
 - ・ 酢 大さじ1
 - ・ オリーブオイル 大さじ1
 - ・ 塩 小さじ1/3
 - ・ こしょう 少々
- A

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅2cmのくし切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。解凍した牛肉は食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、たまねぎ、ぶなしめじを2分炒める。牛肉を加えて中火のままさらに1分炒める。
 - ③ 肉の色が変わったらA、あらごしトマトを加える。沸騰したらふたをせずに中弱火で5分煮込む。
 - ④ 弱火にし、モッツアレラをちぎりながら加え、ふたをしてさらに2分煮込む。モッツアレラがとろけたら器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

- 作り方
- ① オクラはがくをむいて幅1cmの斜め切りにする。解凍したむきえびは水気を拭きとり、オクラと一緒に耐熱容器に入れ、酒をふりかける。ラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
 - ② きゅうりは縦半分に切って幅3mmの斜め切りにする。水菜は長さを4cmに切る。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切る。
 - ③ ①の粗熱がとれたら②と一緒に器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。



メイン
かれのいの
和風ソテー

サブ
もずくスープ

17分

5分

！メインはポン酢と一緒にバター(10g)を加えてもgood!お好みでレモンをしばっても◎

3日目

416kcal
(1人分)

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

『かれのいの和風ソテー』

- 材料
- かれい ムニエル・ソテー用 2袋
 - たまねぎ 1個
 - ぶなしめじ 1/2袋
 - レタス 1袋
 - ごぼうサラダ 2袋
 - ・ サラダ油 大さじ2+小さじ1
 - ・ ポン酢 大さじ2
 - ・ 塩 少々
 - ・ こしょう 少々
 - ・ 小麦粉 適量
 - ・ ブラックペッパー 適量

- 作り方
- ① 凍ったままのかれいは包材通りに解凍する。
 - ② たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ごぼうサラダと一緒に皿に盛り付ける。
 - ③ 大きめのフライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱し、たまねぎを中弱火で2分焼く。裏返してぶなしめじを加え、中弱火のままさらに2分焼く。塩・こしょうで味を調え、②の皿に盛り付ける。
 - ④ ①の水気をしっかり拭きとり、小麦粉をうすくまぶす。フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ2)を中火で熱し、かれいを2分焼く。裏返してさらに1分焼き、火をとめる。ポン酢を加えてからめ、③の皿に盛り付ける。仕上げにブラックペッパーをふる。

『もずくスープ』

- 材料
- 沖縄県産もずく 1/3袋(90g)
 - 水菜 1/2袋
 - ・ 卵 1個
- A
- ・ 水 600ml
 - ・ 和風だしの素 大さじ1/2
 - ・ しょうゆ 大さじ1/2

- 作り方
- ① 水菜は長さを4cmに切る。
 - ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①、もずくを加える。再び沸騰したら溶き卵をまわし入れ、半熟になったらできあがり。