

メイン

焼きしゃぶ

19分

サブ

モロヘイヤとコーンのとろとろスープ

11分

！メインのポン酢はお好みで柚子こしょうを加えても美味♪

2日目

381kcal
(1人分)

メイン

ガリバタしょうゆ肉巻き

20分

サブ

ねばねばモロヘイヤやっこ

6分

！メインのとうもろこしの加熱時間は、太さによって変わるので様子をみながら加熱時間の調整を。

3日目

368kcal
(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

『焼きしゃぶ』

材料

- 前日解凍 豚肩ロース冷しゃぶ用……………全量
- カラーピーマン……………2/3袋
- ジャンボいんげん……………1袋
- ・サラダ油……………大さじ2+1/2
- ・ポン酢……………適量
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・一味……………お好み

作り方

- ① カラーピーマンは縦に4等分に切り、長さを半分に切る。ジャンボいんげんは幅2cmの斜め切りにする。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を4分炒めて塩・こしょうで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1+1/2)を中火で熱し、解凍した豚肉を重ならないように入れる。片面30秒ずつ焼き、焼き色がついた②の皿に盛り付ける。お好みで一味を加えたポン酢につけていただく。

『モロヘイヤとコーンのとろとろスープ』

材料

- モロヘイヤ……………1/2袋
- とうもろこし……………1/2本
- まいたけ……………1/2袋
- A
 - ・水……………600ml
 - ・和風だしの素……………大さじ1/2
 - ・酒……………大さじ1/2
 - ・しょうゆ……………小さじ2/3
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ① モロヘイヤはざく切りにする。とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、実をそぎ落とす。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて中弱火で3分加熱する。



とうもろこしは実と芯の間に包丁を入れてそぎように切り落とします。

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『ガリバタしょうゆ肉巻き』

材料

- 前日解凍 牛肉野菜巻……………2袋
- とうもろこし……………1/2本
- まいたけ……………1/2袋
- ズッキーニ……………1本
- ・サラダ油……………大さじ1+小さじ1
- A
 - オニオン&ガーリック
バター風味……………大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・みりん……………大さじ3
 - ・酒……………大さじ3

作り方

- ① とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、ラップで包んで電子レンジ(600W)でやわらかくなるまで2分ほど加熱する。
- ② ズッキーニは幅5mmの半月切りにし、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。①の粗熱がとれたら幅1.5cmの輪切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を焼き色がつくまで片面3分ずつ焼き、皿に盛り付ける。
- ④ フライパンをさっと拭き、サラダ油(小さじ1)を中火で熱し、解凍した牛肉野菜巻を転がしながら中火で4分焼く。Aを加え、からめながらさらに1分焼く。③の皿に盛り付け、残ったたれを全体にまわしかける。

『ねばねばモロヘイヤやっこ』

材料

- モロヘイヤ……………1/2袋
- 絹とうふ……………3個
- ・ごま……………適量
- A
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・ごま油……………小さじ2/3

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、モロヘイヤを1分ほどさっとゆでる。冷水にさらして水気をしっかりとし、みじん切りにする。
- ② とうふは水気を切って皿に盛り付ける。
- ③ とうふの上に①をのせる。混ぜ合わせたAをかけ、仕上げにごまをふる。