

明日の下準備 》薩摩もちもち豚バラ切落し(※いずみ生協は国産豚こま切れ)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

サブ

ポークチャップ

12分

小松菜とかにかまのみそ汁

7分

!

メインのミニトマトは炒め調理との相性がばっちり!旨みもアップします。

2日目

517kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ポークチャップ』

材料

●前日解凍

薩摩もちもち豚バラ切落し ……300g
(※いずみ生協は国産豚こま切れ ……280g)

●たまねぎ ……1個

●ミニトマト ……1/2袋

・小麦粉 ……大さじ2

・サラダ油 ……小さじ2

・塩 ……小さじ1/3

・こしょう ……適量

A

・ケチャップ ……大さじ4

・しょうゆ ……大さじ1

・砂糖 ……小さじ2

・酒 ……小さじ2

作り方

①

たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。ミニトマトは半分に分ける。解凍した豚肉は塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。

②

フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚肉、たまねぎを4分ほど炒める。

③

混ぜ合わせたA、ミニトマトを加え、中火で1分ほど炒め合わせる。

『小松菜とかにかまのみそ汁』

材料

●小松菜 ……1/3袋

●ほぼカニ ……1/3パック

・みそ ……大さじ1+1/2

A

・水 ……600ml

・和風だしの素 ……大さじ1/2

作り方

①

小松菜は長さを4cmに切り、ほぼカニは食べやすい大きさに手でほぐす。

②

鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で1分加熱する。火をとめてみそを溶き入れ、弱火にかけてひと煮立ちさせる。

明日の下準備 >>> 境港サーモン刺身用切り落としは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

サブ

サーモンのちらし寿司

11分

ミニ串ミートボールチーズ

4分

!

メインのサーモンはAとしっかり和えて、味をなじませて。

3日目

1045kcal
(1人分)

段取りメモ

メインを仕上げる→サブを仕上げる

『サーモンのちらし寿司』

材料

●前日解凍

境港サーモン刺身用切り落とし ……1袋

●ほぼカニ ……2/3パック

●北海道のつぶコーン ……1/2袋(150g)

●スプラウト ……1パック

●五目ちらしの素 ……2袋

・ご飯 ……3合分(約1kg)

・水 ……大さじ1

A

・しょうゆ ……大さじ2

・みりん ……大さじ1

・酒 ……大さじ1

・ごま ……小さじ1

・ごま油 ……適量

作り方

①

耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。

②

凍ったままのコーンは水をふりかけ、電子レンジで包材通りに加熱する。①の粗熱がとれたら、解凍したサーモンを加えて和える。

③

ほぼカニは幅1cmに切る。

④

ボウルに温かいご飯、五目ちらしの素、解凍したコーン、③を入れてしゃもじで切るように混ぜ合わせる。

⑤

1/3量ずつ器に盛り付け、サーモン、さっと水洗いしたスプラウトを1/3量ずつのせる。五目ちらしの素添付の、のりごまを1/3量ずつふる。

『ミニ串ミートボールチーズ』

材料

●テリヤキミートボール ……2袋

●6Pチーズ ……4個

・マヨネーズ ……適量

作り方

①

ミートボールは電子レンジ(600W)で1分半加熱する。チーズは1個ずつ3等分に切る。

②

①につまようじをさして皿に盛り付け、マヨネーズをかけていただく。

10月1回 3人分