

メイン

ぶりと根菜の
炊き合わせ

20分

サブ

ちくわの卵とじ

9分

2日目

640kcal
(1人分)

！メインのぶりは煮込む前に焼くことで、煮くずれを防いで味にコクが出ます。

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

『ぶりと根菜の炊き合わせ』

材料

- 前日解凍 天然ぶり切身……………8切
- 人参……………2/3本
- れんこん※……………2/3
- ・ サラダ油……………大さじ1+1/2
- ・ 水……………大さじ1+1/2

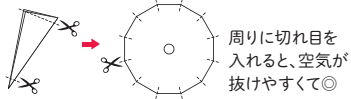
- A
- ・ 水……………250ml
 - ・ しょうゆ……………大さじ3
 - ・ みりん……………大さじ3
 - ・ 酒……………大さじ3

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 人参はひと口大の乱切りにする。れんこんは幅1cmの輪切りにし、人参と一緒に耐熱容器に入れる。水をふりかけてラップをし、電子レンジ（600W）で4分加熱する。解凍したぶりは水気を拭く。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、ぶりを重ならないように並べて片面2分ずつ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ③ 余分な油を拭きとり、A、人参、れんこんを加える。沸騰したら落としぶたをして、中弱火で4分煮込む。

落としぶたがない時は、
サイズに合わせたクッキングシートを代用♪



『ちくわの卵とじ』

材料

- ちくわ……………4本
- たまねぎ……………1/2個
- ・ 卵……………3個
- ・ 七味……………お好み

- A
- ・ 水……………150ml
 - ・ しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・ 和風だしの素……………小さじ2/3

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、ちくわは幅5mmの斜め切りにする。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えて2分煮込む。
- ③ 中火のまま溶き卵をまわし入れ、卵がお好みのかたさになったら火をとめる。器に盛り付け、お好みで七味をふる。

メイン

牛カルビ
野菜炒め

11分

サブ

わかめとれんこんの
スープ

8分

3日目

621kcal
(1人分)

！メインはご飯の上のにせて丼にしても、レタスなどの葉野菜で巻いて食べてもgood！

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

『牛カルビ野菜炒め』

材料

- 前日解凍 おかず焼肉 国産牛カルビ ……400g
(※いずみ生協は牛角 厚切りカルビ ……480g)
- たまねぎ……………1/2個
- 人参……………2/3本
- ピーマン……………1/2袋
- ・ サラダ油……………大さじ1
- ・ 塩……………少々
- ・ こしょう……………少々

- A
- ・ 酒……………大さじ1/2
 - ・ みそ……………小さじ2/3

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。人参は長さを5cmに切り、幅2mmの短冊切りにする。ピーマンは縦に幅1cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油（大さじ1/2）を中火で熱し、①を1分ほど炒める。しんなりしたらAを加え、塩・こしょうをふり、味を調えて一度取り出す。
- ③ フライパンをさっと拭き、サラダ油（大さじ1/2）を中火で熱し、解凍したカルビを片面1分ずつ焼く。②を戻し入れてさっと炒め合わせる。

『わかめとれんこんのスープ』

材料

- れんこん※……………1/3
- 伊勢志摩産カットわかめ……………1/3袋(3g)
- ・ ごま油……………少々
- ・ ごま……………少々

- A
- ・ 水……………600ml
 - ・ 中華スープの素……………大さじ1
 - ・ しょうゆ……………大さじ1/2

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① れんこんは幅3mmの半月切りにする。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えて3分ほど加熱する。わかめをそのまま加えて火をとめ、器に盛り付ける。仕上げにごま油をかけ、ごまをふる。