

明日の下準備 》北海道産真だらの切身、元気鶏若鶏モモ肉切身60g、ひとくち辛子明太子2/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
たらと白菜の
明太煮

サブ
大豆とひじきの煮物

18分

11分

！メインは、とろみをつけずにスープで食べてもおいしいですよ。

2日目

310kcal
(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

『たらと白菜の明太煮』

- 材料
- 前日解凍 北海道産真だらの切身 …… 400g
 - 前日解凍 ひとくち辛子明太子 …… 2/3袋
 - 白菜 …… 1/2玉
 - ブロccoliの房 …… 1/2株分
- A
- ・ 水 …… 400ml
 - ・ しょうゆ …… 大さじ2
 - ・ みりん …… 大さじ2
 - ・ 和風だしの素 …… 小さじ2
- 水溶き片栗粉
- ・ 水 …… 大さじ1+1/2
 - ・ 片栗粉 …… 大さじ1/2

※ブロッコリーの芯は3日目に使用。

『大豆とひじきの煮物』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉切身 …… 60g
 - 人参 …… 1/4本
 - 大豆ドライパック …… 1パック
 - ひじきドライパック …… 1パック
 - ・ サラダ油 …… 大さじ1
- A
- ・ 水 …… 50ml
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1/2
 - ・ 和風だしの素 …… 小さじ1
 - ・ 砂糖 …… 小さじ1
 - ・ 酒 …… 小さじ1
- 作り方
- ① 人参は幅4mmの細切りにする。解凍した鶏肉は半分に切る。
 - ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、①、ひじきを3分炒める。
 - ③ A、大豆を加え、汁気がなくなるまで中火のまま3分ほど煮込む。



鶏肉の60gの目安はこのくらいです。



メイン
串なし焼き鳥

サブ
蒸し野菜の
明太マヨがけ

24分

11分

！メインは、お好みで七味や山椒をふっても美味♪

3日目

499kcal
(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

『串なし焼き鳥』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉切身 …… 300g
 - たまねぎ …… 1個
 - 白ねぎ※ …… 2/3
 - ピーマン …… 1/2袋
 - 白菜 …… 1/4玉
 - ・ サラダ油 …… 大さじ1+1/2
 - ・ ごま …… 適量
- A
- ・ 塩 …… 小さじ1/2
 - ・ 和風だしの素 …… 小さじ1/2
- B
- ・ しょうゆ …… 大さじ7
 - ・ 砂糖 …… 大さじ4
 - ・ みりん …… 大さじ1+1/2
 - ・ 酒 …… 大さじ1+1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『蒸し野菜の明太マヨがけ』

- 材料
- 前日解凍 ひとくち辛子明太子 …… 1/3袋
 - ブロccoliの房 …… 1/2株分
 - ブロccoliの芯 …… 1株分
 - 人参 …… 3/4本
 - ・ 水 …… 大さじ3
- A
- ・ マヨネーズ …… 大さじ2
 - ・ 酢 …… 小さじ1/2
- 作り方
- ① ブロccoliの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅8mmの拍子木切りにし、人参は幅8mmの拍子木切りにする。解凍した明太子は皮をとってほぐす。
 - ② 耐熱容器にブロッコリー、人参を入れて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。
 - ③ ボウルに明太子、Aを入れて混ぜ合わせる。
 - ④ 器に②を盛り付け、③をかけていただく。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

明日の下準備 》》 元気鶏若鶏モモ肉切身300g、ひとくち辛子明太子1/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

10月3回 3人分