



は
ト
ん

3日分の献立（おまかせ）セット

📣 ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

- ① わかめは水で5分戻し、水気をしっかり切る。きゅうりは幅3mmの細切りにし、ちくわは幅5mmの輪切りにする。
- ② ボウルに①、酢の物ベース、ごま油を入れて和える。

521kcal
(1人分)





メイン
サブ
ガーリックタルタルでカリッとあじフライ 19分
白ねぎとえのきのサツと煮 13分

！メインは、にんにくのパンチが効いて食欲をそそられます！

2日目
549kcal
(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

『ガーリックタルタルでカリッとあじフライ』

材料

- 大きめ手作りあじフライ.....6枚
- トマト.....1個
- 水菜.....1/2袋
- たまねぎ.....1/2個
- にんにく.....2片
- サラダ油.....適量
- 塩.....少々

A

- ・マヨネーズ.....大さじ6
- ・酢.....小さじ2
- ・ブラックペッパー.....少々

作り方

①たまねぎ、にんにくはみじん切りにしてボウルに入れ、塩をもみ込み5分置く。さっと水洗いして水気をしぼり、Aを加えて混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。

②水菜は長さを5cmに切り、トマトは幅2cmのくし切りにして皿に盛り付ける。

③フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライ1/2量を包材通りに揚げる。残りも同様に調理し、②の皿に盛り付け、①をかけていただく。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。

- ・160度...入れてから少し待つと「ジュン...」
- ・170度...入れてから少し間をおいて「パチパチ」
- ・180度...入れてすぐに「パチパチ！」

『白ねぎとえのきのサツと煮』

材料

- ちくわ.....2本
- 白ねぎ※.....1/2
- えのき.....1/2袋
- 三陸産カットわかめ...1/5袋(3g)

A

- ・水.....300ml
- ・みりん.....大さじ1
- ・しょうゆ.....大さじ1
- ・和風だしの素.....小さじ2/3

※白ねぎの使用量は
お届けの量を1とした表記。

作り方

①ちくわは幅8mmの斜め切りにし、白ねぎは長さを4cmに切る。えのきは食べやすい大きさに手でさく。

②鍋に白ねぎを入れて中火にかけ、焼き目がつくまで片面2分ずつ焼く。Aを加えて強火にし、沸騰したらえのき、ちくわを加えて中火で3分ほど煮込む。わかめをそのまま加えて火をとめ、器に盛り付ける。

明日の下準備 》》 若どりもも肉は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
簡単にできるタッカンマリ風 19分
チョレギサラダ 8分

！メインは煮込むだけで生姜と鶏の旨みが凝縮された濃厚なスープのできあがり！

3日目
472kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、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

『簡単にできるタッカンマリ風』

材料

- 前日解凍 若どりもも肉.....300g
(※いずみ生協は400g)
- 白ねぎ※.....1/2
- えのき.....1/2袋
- にんにく.....2片
- 生姜.....2片
- 一味.....お好み

A

- ・水.....750ml
- ・米.....大さじ5
- ・酒.....大さじ3
- ・ごま油.....大さじ1+1/2
- ・中華スープの素.....大さじ1/2
- ・塩.....大さじ1/2

作り方

①にんにくは半分に切り、生姜は幅3mmの細切りにする。白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。えのきは食べやすい大きさに手でさく。解凍した鶏肉は食べやすい大きさに切る。

②鍋に①、Aを入れてふたをし、強火にかける。沸騰したらアクをとり、中弱火にしてふたをし、10分煮込む。器に盛り付け、お好みで一味をふる。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『チョレギサラダ』

材料

- きゅうり.....1本
- 水菜.....1/2袋
- たまねぎ.....1/2個
- チョレギドレッシング.....大さじ3

作り方

①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらして水気を切る。きゅうりは縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。水菜は長さを5cmに切る。

②器に盛り付け、ドレッシングをかけていただく。

10月4回 3人分