



豚ヒレ 西京味噌漬け

12分

サブ おぼろ豆腐

12分

- ！メインの豚肉は、味噌の力でやわらかく、ジューシーに焼けますよ。
- ！サブは、お好みでおろし生姜やかつお節をかけてもOK！

2日目
367kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『豚ヒレ西京味噌漬け』

- 材料
- 前日解凍 豚ヒレ西京味噌漬け …… 400g (※いずみ生協は360g)
 - カラーピーマン …… 1/2袋
 - チンゲン菜 …… 1/2袋
 - サラダ油 …… 大さじ3
 - A
 - ・ しょうゆ …… 小さじ1/2
 - ・ 塩 …… 少々
 - ・ こしょう …… 少々

- 作り方
- ① カラーピーマンは縦に3等分に切り、チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に切る。
 - ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を3分炒める。Aを加えてかるく炒め合わせ、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2)を中火で熱し、解凍した豚ヒレ西京味噌漬けを弱火で片面2分ずつ焼く。②の皿に盛り付ける。

『おぼろ豆腐』

- 材料
- 京のおぼろ豆腐(たれ付き) …… 1パック
 - 白ねぎ※ …… 1/3
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① おぼろ豆腐は包材通りに温める。白ねぎは幅2mmの輪切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
 - ② ①を1/3量ずつ器に盛り付け、おぼろ豆腐添付のたれを1/3量ずつかけていただく。

メイン 海鮮春巻

20分

サブ シャキッとチンゲン菜の中華スープ

8分

- ！メインは、Aにお好みでレモンやすだちをしぼって、さっぱりいただくのも◎
- ！メインのオクラは、丸ごと揚げ焼きにする時は穴をあけておくと破裂しませんよ。

3日目
483kcal
(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

『海鮮春巻』

- 材料
- 皮がパリッと海鮮春巻 …… 10本
 - 白ねぎ※ …… 2/3
 - カラーピーマン …… 1/2袋
 - オクラ …… 1袋
 - サラダ油 …… 適量
 - しょうゆ …… 適量
 - からし …… 適量
 - A
 - ・ ごま油 …… 大さじ1
 - ・ 中華スープの素 …… 小さじ1
 - ・ 塩 …… 少々
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。カラーピーマンは縦に幅8mmに切り、白ねぎと一緒に耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。Aを加えて和え、皿に盛り付ける。オクラはがくをむいてつまようじなどで数力所穴をあける。
 - ② 大きめのフライパンに深さ1cmほどのサラダ油を入れて中火で熱し、オクラを1分ほど揚げ焼きにする。①の皿に盛り付ける。
 - ③ フライパンに残った油(春巻が半分浸かるくらい)を中火で熱し、凍ったままの春巻を包材通りに加熱する。②の皿に盛り付ける。
 - ④ からし、しょうゆを添えて、春巻につけていただく。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

- 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置いて「パチパチ」
 - ・180度…入れてすぐに「パチパチ」

『シャキッとチンゲン菜の中華スープ』

- 材料
- ハーフベーコン …… 2パック
 - チンゲン菜 …… 1/2袋
 - ごま油 …… 大さじ1/2
 - A
 - ・ 水 …… 600ml
 - ・ 中華スープの素 …… 大さじ1
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1/2
 - ・ 塩 …… 少々
 - ・ こしょう …… 少々

- 作り方
- ① チンゲン菜は長さを5cmに切る。ベーコンは幅1cmに切る。
 - ② 鍋にごま油を中火で熱し、①を2分炒める。Aを加え、沸騰したら弱火にして1分ほど加熱する。