



📣 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。

明日の下準備 ≫ 国産豚小間切れ、オクラと芽かぶの山芋和えは冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目

513kcal
(1人分)

※調理イメージは3人分です。

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

『豆乳豚しゃぶしゃぶ』

材料

- 前日解凍 国産豚小間切れ 300g
(※いずみ生協・わかやま生協は約280g)
- 人参 1本
- 白菜 2/3玉
- ぶなしめじ 1/2袋
- しいたけ 1/2袋

- オーガニック無調整豆乳 750ml
- 水 200ml
- ごま 大さじ2
- 和風だしの素 小さじ2

作り方

- ① 白菜は幅4cmのざく切りにし、しいたけは半分に切る。人参はピーラーでリボン状にむく。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、ふつふつしてきたら弱火にして①を加えて3分ほど煮る。解凍した豚肉をしゃぶしゃぶしていただく。

『オニオンスライスねばねばがけ』

材料

- 前日解凍 オクラと芽かぶの山芋和え 4袋
- たまねぎ 1個
- ボン酢 適量

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。
- ② ①、解凍した山芋和えを器に盛り付け、ボン酢をかけていただく。



3日目

331kcal
(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

『ピーマン肉詰め玉ねぎ炒め』

材料

- ピーマン肉詰め 12個
- たまねぎ 1/2個
- ブロッコリーの房 1/3株分
- ブロッコリーの芯 1/2株分
- サラダ油 大さじ1+1/2
- 水 大さじ1

- ケチャップ 大さじ1+1/2
- ウスターソース 大さじ1+1/2
- 水 小さじ2
- 砂糖 大さじ1/2

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。ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅8mmの短冊切りにする。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、凍ったままのピーマン肉詰めを包材通りに焼いて一度取り出す。
- ③ フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、①、水を加えてふたをする。沸騰したら弱火にして3分蒸し焼きにする。Aを加えて中火にし、沸騰したら②を戻し入れ、さっとからめる。

『彩り野菜のレンジ蒸し』

材料

- 人参 1/2本
- 白菜 1/3玉
- しいたけ 1/2袋
- 酒 大さじ1

- しょうゆ 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2

作り方

- ① 人参は幅3mmのうす切りにする。しいたけは幅5mmのうす切りにする。白菜、人参、しいたけ、白菜の順に重ね、長さを3cmほどに切る。
- ② ①を耐熱皿に並べ、酒をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。