

メイン

水餃子

13分

サブ

ウインナーと彩り野菜の中華炒め

14分

！サブは、ごま油をオリーブオイルに代えるとあっさりとした味わいになりますよ。

2日目

495kcal
(1人分)

メイン

さばのみぞれ煮

20分

サブ

豚汁

16分

！サブは、豚肉を炒めて出た脂で野菜を炒めることでおいしくなります。

3日目

606kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『水餃子』

材料

- ぶるもち水餃子 1袋
- 水菜 2/3袋
- えのき 1/2袋
- ・ごま油 大さじ1
- ・こしょう 少々
- ・ラー油 お好み

- A
- ・水 600ml
 - ・顆粒コンソメ 大さじ1

作り方

- ①水菜は長さを4cmに切る。えのきは長さを半分に切り、手でさく。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままの水餃子、えのきを入れてふたはせず、中火のまま5分加熱する。
- ③水菜を加えてひと煮立ちしたらこしょうをふり、ごま油を加えて味を調え、器に盛り付ける。お好みでラー油をかけていただく。

『ウインナーと彩り野菜の中華炒め』

材料

- あらびきポークウインナー 1袋
- ミニトマト 1袋
- たまねぎ 1/2個
- なす 1+1/2本
- ピーマン 2/3袋
- ・ごま油 大さじ2
- ・中華スープの素 小さじ2

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。ミニトマトは半分に切る。ピーマンは縦に幅5mmに切り、なすはひと口大の乱切りにする。ウインナーは斜め半分に切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、ミニトマト以外の①を2分炒める。ミニトマトを加えてさらに3分炒めたら中華スープの素を加えてさっと炒め合わせる。

明日の下準備 》 薩摩もちもち豚モモしゃぶしゃぶ用(※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚ロースうすぎり)は冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを湯せんしている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『さばのみぞれ煮』

材料

- 骨取りさばのみぞれ煮 3袋
- ほうれん草 1袋
- なす 1+1/2本
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ①ほうれん草はラップで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱する。水洗いをしてアクを抜き、水気をしぼって長さを4cmに切る。
- ②なすは1本の長さを半分に切り、縦に4等分に切る。耐熱容器に入れてごま油、塩をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③凍ったままのさばのみぞれ煮は包材通りに湯せんし、器に盛り付けて①、②を添える。

『豚汁』

材料

- 前日解凍
薩摩もちもち豚モモしゃぶしゃぶ用 220g
(※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚ロースうすぎり)
- たまねぎ 1個
- 人参 1/2本
- えのき 1/2袋
- ・みそ 大さじ3
- ・ごま油 大さじ1+1/2
- ・七味 適量

- A
- ・水 600ml
 - ・和風だしの素 大さじ1/2

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、人参は幅5mmのいちょう切りにする。えのきは長さを半分に切り、手でさく。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、解凍した豚肉を2分炒める。色が変わったらたまねぎ、人参を加えてさっと炒める。
- ③A、えのきを加えてふたはせず、中火のまま5分加熱する。野菜に火が通ったら一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、七味をふる。