



📣 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》北海道産ほたて貝柱は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **きのこほたてのホイル蒸し** 21分

サブ **コールスローサラダ 柚子こしょう仕立て** 12分

！メインのほたての蒸し時間は、やわらかい食感に仕上がるようにしています。もう少し火を通したい時は、10分を目安に蒸すのがおすすめ。

！サブは、柚子こしょうを加えることで、ご飯のおともやおつまみにもぴったりの味わいに♪

2日目 284kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを蒸している間に→サブを仕上げる

『きのこほたてのホイル蒸し』

- 材料
- 前日解凍 北海道産ほたて貝柱 …… 2袋
 - ちくわ …… 2本
 - エリンギ …… 2/3袋
 - えのき …… 1/2袋
 - 人参 …… 1/2本
 - 水 …… 200ml
- A
- ・ みりん …… 大さじ2
 - ・ みそ …… 大さじ1+1/2
 - ・ 和風だしの素 …… 大さじ1+1/2
 - ・ 酒 …… 小さじ2
 - ・ 砂糖 …… 小さじ2
- 作り方
- ① 人参は幅2mmの半月切りにする。エリンギ、ちくわは幅5mmの斜め切りにする。えのきは長さを半分に切って手でさく。
 - ② 長さ30cmほどのアルミホイルを3枚広げ、①を1/3量ずつ、その上に解凍したほたてを1/3量ずつのせる。混ぜ合わせたAを1/3量ずつ全体にかけ、アルミホイルで包む。
 - ③ 大きめのフライパンに②を並べ、水を入れる。ふたをして中火にかけ、沸騰したら中火のまま8分ほど蒸す。

『コールスローサラダ 柚子こしょう仕立て』

- 材料
- キャベツ …… 1/3玉
 - 人参 …… 1/2本
 - 塩 …… 小さじ1/2
- A
- 柚子こしょう …… 小さじ1/2
 - マヨネーズ …… 大さじ3+1/2
- 作り方
- ① キャベツ、人参は千切りにする。ボウルに入れて塩を加え、よくもみ込んで5分置いたら水気をしっかりしぼる。
 - ② 混ぜ合わせたAを加えて和える。

明日の下準備 》》牛もつ鍋セットは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **もつ鍋** 23分

サブ **紅白うま塩漬け** 21分

！サブは多めにできるので、次の日まで冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいですよ。

3日目 502kcal (1人分)

段取りメモ

サブを仕上げる→メインを仕上げる

『もつ鍋』

- 材料
- 前日解凍 牛もつ鍋セット …… 1セット
 - キャベツ …… 2/3玉
 - 小松菜 …… 1/2袋
 - えのき …… 1/2袋
 - 油あげ …… 1枚
 - 絹とうふ …… 3個
 - 柚子こしょう …… お好み
 - 水 …… 750ml
 - ごま …… お好み
- 作り方
- ① キャベツは幅4cmのざく切りにし、小松菜は長さを4cmに切る。油あげは縦に幅1cmに切る。とうふはひと口大に切る。えのきは手でさく。
 - ② 鍋にキャベツをドーナツ状に敷き、解凍したもつ、とうふを真ん中に入れる。水、解凍したもつ鍋添付のだしを加えてふたをし、アクをとりながら強火で13分加熱する。えのき、油あげ、小松菜を加えてお好みでごまをふり、ふたをして中火にし、ひと煮立ちさせる。お好みで柚子こしょうをつけていただく。

『紅白うま塩漬け』

- 材料
- 大根 …… 1/3本
 - 人参 …… 1/2本
- A
- ・ 中華スープの素 …… 小さじ2
 - ・ 酢 …… 小さじ2
 - ・ 塩 …… 小さじ2/3
 - ・ 砂糖 …… 小さじ2/3
- 作り方
- ① 大根、人参は幅2mmのいちょう切りにし、保存袋に入れる。
 - ② Aを加えてもみ込み、15分ほど置く。

12月4回 3人分