



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。

	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	広島県産かきとトリュフの贅沢クリームコロッケ	12個			12個
	国産豚バラ切落し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)		全量
	かつおのたたき(たれ付き)			2パック	全量
	枝豆と5種具材の湯葉ひろうす			6個	全量
冷蔵	千切りキャベツ (※いずみ生協・わかやま生協はコールスロー)		1袋 (※いずみ生協・わかやま生協は2袋)		全量
	ぶなしめじ		1袋		全量
青果	トマト	1個	2個		3個
	フリルレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	ほうれん草	1/2袋		1/2袋	全量
	ブロッコリー		1袋		全量
	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
	にんにく		1片	2片	3片
常温	塩こうじ	大さじ3	大さじ4+1/2	大さじ2	大さじ9+1/2



明日の下準備》国産豚バラ切落しは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
豚肉とキャベツの
重ね蒸し 15分
トマトのガーリック炒め 11分

！メインの野菜は豚肉と一緒に加熱することで、豚肉の旨みが染み込みます。塩こうじのたれとの相性も◎

2日目
637kcal
(1人分)



メイン
サブ
中華風塩こうじだれでいただく
かつおのたたき 22分
湯葉ひろうすの煮物風 10分

！メインのかつおのたたきは、刺身くらいの厚さに切るのがおすすめ。

3日目
363kcal
(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

『豚肉とキャベツの重ね蒸し』

- 材料
- 前日解凍 国産豚バラ切落し 400g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)
 - 千切りキャベツ 1袋 (※いずみ生協・わかやま生協はコールスロー 2袋)
 - ぶなしめじ 1袋
 - 酒 大さじ2
 - 塩こうじ 大さじ4+1/2
 - 水 大さじ4+1/2
 - ごま油 大さじ1/2
 - ごま 適量
- A
- 作り方
- ① ぶなしめじは小房に分ける。
 - ② 大きめの耐熱皿にキャベツを敷いて①のをせ、その上に解凍した豚肉を広げてのせる。酒を全体にふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で10分加熱する。足りない時は30秒ずつ追加して加熱し、様子を見る。
 - ③ キャベツを下にして皿に盛り付け、混ぜ合わせたAにつけていただく。

『トマトのガーリック炒め』

- 材料
- トマト 2個
 - ブロッコリー 1袋
 - たまねぎ 1/2個
 - にんにく 1片
 - 水 大さじ1
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
- 作り方
- ① ブロッコリーは耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。トマトはひと口大のくし切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。にんにくはみじん切りにする。
 - ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りがたってきたらたまねぎ、トマト、ブロッコリーを加えて2分ほど炒める。仕上げに塩・こしょうで味を調える。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを炒めている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『中華風塩こうじだれでいただくかつおのたたき』

- 材料
- かつおのたたき(たれ付き) 2パック
 - たまねぎ 1/2個
 - フリルレタス 1/2袋
 - にんにく 2片
 - サラダ油 大さじ2
 - 水 適量
 - かつおのたたき添付のたれ 2袋
 - 塩こうじ 大さじ2
 - ごま油 小さじ1
- A
- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにし、水に10分さらして水気を切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって、たまねぎと一緒に皿に広げて盛り付ける。にんにくは幅2mmのうす切りにする。
 - ② 凍ったままのかつおのたたきは包材通りにため水で半解凍にし、表面の水気を拭きとり、食べやすい大きさに切り、①の皿に盛り付ける。かつおのたたき添付のたれは流水で1分解凍する。
 - ③ 小さめのフライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの両面がきつね色になるまで8分ほど炒める。
 - ④ ②の皿に③を散らし、混ぜ合わせたAをかけていただく。

『湯葉ひろうすの煮物風』

- 材料
- 枝豆と5種具材の湯葉ひろうす 6個
 - ほうれん草 1/2袋
 - 水 100ml
 - みりん 大さじ1
 - 酒 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 和風だしの素 小さじ1/2
- A
- 作り方
- ① ほうれん草はラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。水洗いしてアクを抜き、水気をしばって長さを4cmに切る。
 - ② 耐熱容器にA、凍ったままのひろうすを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。器に盛り付け、①を添える。