



明日の下準備 》ひとくち辛子明太子2/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

明太ミルクパスタ

23分

レンチンたまねぎ

14分

！メインの牛乳がない時はたまねぎは使わずに、工程②を終えたらボウルに明太子、オリーブオイル（大さじ6）、しょうゆ（大さじ1）、酢（大さじ1/2）、塩、ブラックペッパー（各少々）を入れ、①を加えて混ぜ合わせた「明太オイルパスタ」も◎

2日目
919kcal
(1人分)

メイン
サブ

照り焼きチキン

13分

もちり明太ポテサラ

6分

！メインのたまねぎは大きく切ってソテーにすると、同じ味付けでも別の一品になって味の変化が楽しめますよ。

3日目
577kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを加熱している間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『明太ミルクパスタ』

- 材料
- 前日解凍 ひとくち辛子明太子 …… 2/3袋
 - 十勝のむきえだ豆 …… 2/5袋
 - たまねぎ …… 1/2個
 - スパゲッティ …… 300g
 - 牛乳 …… 750ml
 - 小麦粉 …… 大さじ6
 - オリーブオイル …… 大さじ4+1/2
 - 顆粒コンソメ …… 大さじ1
 - 塩 …… 小さじ2/3
- A
- 水 …… 3000ml
 - 塩 …… 大さじ1

作り方

- ① 大きめの鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したらスパゲッティを入れて包材通りにゆでる。ゆで上がったらざるに上げ、残りの湯に凍ったままのえだ豆を入れて強火で10秒ほどゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ② たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。解凍した明太子は皮をとる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを強火で熱し、たまねぎを2分炒める。小麦粉を加えて弱火でなめらかになるまで練り混ぜる。コンソメを加え、牛乳を少量ずつよくかき混ぜながら加え、とろみがつくまで中火で3分加熱し、ソースを作る。
- ④ ①、明太子（4/5量）、塩を加えて混ぜ合わせる。皿に盛り付け、残りの明太子（1/5量）をトッピングする。



③で牛乳を加える前にダマのないように練っておくとクリーミーなソースができます。

『レンチンたまねぎ』

- 材料
- たまねぎ …… 3個
 - えのき …… 1/2袋
 - かつお節 …… 適量
 - しょうゆ …… 適量

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って十字に深めの切り込みを入れる。えのきは食べやすい大きさに手でさく。
- ② 耐熱容器に①を並べてラップをし、電子レンジ（600W）で10分加熱する。
- ③ 器に盛り付け、かつお節、しょうゆをかける。

明日の下準備 》》 若どりもも肉切り身、ひとくち辛子明太子1/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

サブを仕上げる→メインを仕上げる

『照り焼きチキン』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切り身 …… 400g
（※いずみ生協・わかやま生協は350g）
 - たまねぎ …… 1個
 - 十勝のむきえだ豆 …… 2/5袋
 - サラダ油 …… 大さじ1
- A
- しょうゆ …… 大さじ1
 - みりん …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 大さじ1/2
 - 酒 …… 小さじ1

作り方

- ① たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油を強火で熱し、①、解凍した鶏肉を並べてふたをせず、強火のまま3分焼く。裏返してさらに中火で4分焼き、凍ったままのえだ豆を加える。混ぜ合わせたAを入れ、弱火で2分ほど煮からめる。

『もちり明太ポテサラ』

- 材料
- 北海道産男爵 ポテトサラダ …… 2袋
 - 前日解凍 ひとくち辛子明太子 …… 1/3袋
 - ちくわ …… 2本
 - トマト …… 1個

作り方

- ① ちくわは幅1cmの輪切りにする。解凍した明太子は皮をとる。トマトは幅2cmのくし切りにする。
- ② ボウルにちくわ、明太子、ポテトサラダを入れて混ぜ合わせる。器に盛り付け、トマトを添える。