



は
ト
ん

📢 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 >>> むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
カラフル
えびチヂミ
29分
なすのナムルとキムチ
9分
! メインは辛いのが苦手な方は、添付の赤唐辛子を抜いてもOK!

2日目
601kcal
(1人分)



メイン
サブ
大根と鶏肉の煮物
21分
焼れんこんと
こんにゃくの田楽
18分
! メインは火をとめてから10分ほど置くと、味が染みてさらにおいしくなります。

3日目
589kcal
(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

『カラフルえびチヂミ』

- 材料
- チヂミこだわりセット(たれ・赤唐辛子付き)…1セット
 - 前日解凍 むきえび…1袋
 - れんこん※…1/3
 - にら…2/3袋
 - カラーピーマン…1/2袋
 - 水…200ml+適量
 - 卵…1個
 - サラダ油…大さじ3
 - ごま油…大さじ3
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①れんこんは幅3mmの半月切りにし、水(適量)に5分さらして水気を切る。にらは長さを4cmに切る。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。解凍したむきえびは水気を拭きとる。
 - ②ボウルに水(200ml)、チヂミセットのチヂミ粉、卵を割り入れて混ぜる。①、お好みでチヂミセット添付の赤唐辛子を加えて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②の1/3量を入れて包材通りに焼き、ごま油(大さじ1)をまわしかける。残りも同様に調理する。
 - ④食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。チヂミセット添付のたれにつけていただく。

『なすのナムルとキムチ』

- 材料
- なす…3本
 - まろやかキムチ…1/3パック
 - ごま油…大さじ1+1/2
- A
- ごま…大さじ1
 - 塩…小さじ1/3

- 作り方
- ①なすは長さを半分に切り、縦に6等分に切る。
 - ②耐熱容器に①、ごま油を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。Aを加えて和え、キムチと一緒に器に盛り付ける。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『大根と鶏肉の煮物』

- 材料
- 大根…1/2本
 - 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身…400g(※いずみ生協・わかやま生協は350g)
 - 玉ねぎ天…5枚
 - サラダ油…大さじ1
 - 水…大さじ1
 - からし…お好み
- A
- 水…300ml
 - しょうゆ…大さじ3
 - みりん…大さじ3
 - 酒…大さじ3

- 作り方
- ①大根は幅1cmの半月切りにし、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5分半加熱する。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を並べて片面2分ずつ焼く。A、①、玉ねぎ天を加えてふたをし、沸騰したら中火のまま8分煮込む。器に盛り付け、お好みでからしを添えていただく。

『焼れんこんとこんにゃくの田楽』

- 材料
- れんこん※…2/3
 - 田楽みそおでん…2パック
 - サラダ油…大さじ1
 - 水…適量
 - しょうゆ…適量
 - かつお節…お好み
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①れんこんは幅5mmの輪切りにし、水に5分さらして水気を切る。
 - ②田楽みそおでんは包材通りに3分ほどゆでて皿に盛り付ける。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を並べて片面4分ずつ焼く。②の皿に盛り付け、しょうゆをかけてお好みでかつお節をかける。