



	2日目	3日目	使用量
			全量
	400g (※いずみ生協・ わかやま生協は 320g)		全量
		320g (※いずみ生協・ わかやま生協は 340g)	全量
		1パック	全量
			全量
	1/3パック	2/3パック	全量
	1/2袋		全量
		1/3	全量
	1袋		全量
2	大さじ1		大さじ2+1/2



24
分

15
分

メイン いわしつみれと
ごろっと野菜のスープ煮

サブ ごまだれしそぎょうざ

24分

15分

！メインのキャベツはこげ目がつくくらいまで焼くと、甘みが出ておいしくなりますよ！

1日目
572kcal
(1人分)

明日の下準備》牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン たたきれんこんと牛肉の炒め煮 **13分**

サブ1 ほうれん草のごま和え **7分**

サブ2 千枚漬け **3分**

！メインのれんこんはたたきすぎずにゴロンとした食べごたえのある大きさがおすすめです。

！サブ1のごまあえの素は、ブロッコリーやいんげんでもおいしくいただけます。

段取りメモ

サブ1の①、②、メインの①で食材の下準備→サブ1を仕上げる→メインを煮込んでいる間に→サブ2を仕上げる

『たたきれんこんと牛肉の炒め煮』

材料

● **前日解凍** 牛こまぎれ……………400g
(※いずみ生協・わかやま生協は320g)

● れんこん……………1/2袋

・ サラダ油……………大さじ1+1/2

A

・ 水……………大さじ6

・ しょうゆ……………大さじ3

・ 酒……………大さじ3

・ みりん……………大さじ3

・ 砂糖……………大さじ1+1/2

作り方

① れんこんは保存袋に入れ、めん棒などで食べやすい大きさにたたく。

② フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、①を3分炒める。

③ 解凍した牛肉を加えて3分炒め合わせ、Aを加えて中火で3分煮込む。

『ほうれん草のごま和え』

材料

● ほうれん草……………1袋

● ごまあえの素……………大さじ1

作り方

① ほうれん草は長さを4cmに切る。

② 鍋に湯(分量外)を沸かし、①を中火で1分ゆでる。水(分量外)にさらして水気を切る。

③ ボウルに入れ、ごまあえの素を加えて和える。

『千枚漬け』

材料

● 切り千枚漬……………1/3パック

作り方

① 器に盛り付ける。

明日の下準備 》》 国産豚肩ローストンテキ用(※いずみ生協・わかやま生協は国産豚ロースとんかつ用)、スモークサーモントラウト切り落としは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン ポークチャップ **10分**

サブ スモークサーモンとかぶのマリネ **3分**

！メインのAは、お子さんには砂糖の量を少し増やすと食べやすいですよ。

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ポークチャップ』

材料

● **前日解凍** 国産豚肩ローストンテキ用……………320g
(※いずみ生協・わかやま生協は国産豚ロースとんかつ用……………340g)

● キャベツ※……………1/3

・ サラダ油……………大さじ1

A

・ ケチャップ……………大さじ6

・ しょうゆ……………小さじ2

・ 酢……………小さじ2

・ 砂糖……………小さじ1

作り方

① キャベツは幅2mmの千切りにして皿に盛り付ける。

② フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した豚肉を片面2分ずつ焼く。一度取り出し、食べやすい大きさに切る。

③ フライパンにAを入れて中火で1分加熱する。②を戻し入れ、さっとからめて①の皿に盛り付ける。

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

『スモークサーモンとかぶのマリネ』

材料

● **前日解凍** スモークサーモントラウト切り落とし…1パック

● 切り千枚漬……………2/3パック

作り方

① 解凍したスモークサーモン、汁気を切った千枚漬を器に盛り付ける。