



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	彩り海鮮丼の具	3袋			3袋
	神戸三田屋三種のチーズミンチカツ		6個		6個
	牛こま切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			360g (※いずみ生協・ わかやま生協は 320g)	全量
冷蔵	茶そば(つゆ付)	2袋			全量
	ごぼうちぎり	1袋			全量
	スプラウト	1/3パック	2/3パック		全量
	酢の物ベース		1袋		全量
青果	きゅうり	1本	1本		全量
	大根	1/4本	1/4本	1/2本	全量
	ほうれん草		1/3袋	2/3袋	全量
常温	五目ちらしの素(のりごま付)	2袋			全量

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『お手軽海鮮ちらし』--

- 五目ちらしの素(のりごま付)..... 2袋
- 彩り海鮮丼の具..... 3袋
- スプラウト..... 1/3パック
- きゅうり..... 1本
- ・ご飯..... 3合分(約1kg)
- ・塩..... 少々

- ①凍ったままの海鮮丼の具は内袋のままため水で10分解凍する。きゅうりは幅1mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。
- ②ボウルに温かいご飯、五目ちらしの素を入れ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。1/3量ずつ器に盛り付ける。
- ③①を1/3量ずつのせ、五目ちらしの素添付ののりごまを1/3量ずつふる。

『茶そば』-

- 茶そば(つゆ付)..... 2袋
- 大根..... 1/4本
- ごぼうちぎり..... 1袋

A

- 茶そば添付のつゆ..... 2袋
- ・水..... 400ml

- ① 大根はすりおろして水気を切ってかるくしぼる。
- ② 大きめの鍋に水(分量外)を入れて強火にかけ、茶そばを包材通りにゆで、1/3量ずつ器に盛り付ける。
- ③ 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら火をとめて1/3量ずつ②にかける。
①、②、③を1/3量ずつのせる。

1日目
981kcal
(1人分)



メイン

サブ1

サブ2

チーズミンチカツ

ほうれん草と大根のみそ汁

きゅうりの酢の物ベース

12分

10分

3分

濃厚なミンチカツにさっぱりした酢の物がよく合います♪

この時季の大根は水分が多くて甘みがあるので、みそ汁も風味よく仕上がりますよ。

2日目
382kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブ1の①、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を仕上げる→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『チーズミンチカツ』

- 材料
- 神戸三田屋三種のチーズミンチカツ…6個
 - スプラウト……………2/3パック
 - サラダ油……………適量
 - 中濃ソース……………お好み

- 作り方
- ①スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切って皿に盛り付ける。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのチーズミンチカツを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付け、お好みで中濃ソースをかける。

『ほうれん草と大根のみそ汁』

- 材料
- ほうれん草……………1/3袋
 - 大根……………1/4本
 - みそ……………大さじ2
- A
- ・水……………600ml
 - ・和風だしの素……………大さじ1/2

- 作り方
- ①大根は幅5mmのいちょう切りにする。ほうれん草は長さを3cmに切る。
 - ②鍋にA、大根を入れて強火にかけ、沸騰したらふたはせずに中火で4分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、ほうれん草を加える。再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

『きゅうりの酢の物ベース』

- 材料
- 酢の物ベース……………1袋
 - きゅうり……………1本

- 作り方
- ①きゅうりは縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。
 - ②ボウルに酢の物ベース、①を入れて和える。

明日の下準備 》》牛こま切れは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

サブ

牛肉と大根の
コクうま煮込み

ほうれん草とたまごの
ごま油炒め

25分

5分

！メインの大根は、電子レンジで加熱しておくことで、牛肉の旨みが染み込んでおいしくできあがります。

3日目
523kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『牛肉と大根のコクうま煮込み』

- 材料
- 前日解凍 牛こま切れ……………360g
(※いずみ生協・わかやま生協は320g)
 - 大根……………1/2本
 - 水……………大さじ2
 - サラダ油……………大さじ1/2

- A
- ・水……………300ml
 - ・酒……………70ml
- B
- ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・みりん……………大さじ3
 - ・砂糖……………大さじ2

- 作り方
- ①大根は幅1cmの半月切りにして耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。取り出して混ぜ、ラップをしてさらに4分加熱する。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉を1分炒める。①を加えて中火のまま2分炒める。
 - ③Aを加え、ふたをして中火のまま4分煮込む。Bを加えて中弱火でさらに8分煮込む。

『ほうれん草とたまごのごま油炒め』

- 材料
- ほうれん草……………2/3袋
 - 卵……………3個
 - ごま油……………大さじ2
 - 和風だしの素……………小さじ1
 - 塩……………少々

- 作り方
- ①ほうれん草は長さを5cmに切る。ボウルに卵を割り入れ、和風だしの素を加えて混ぜ、卵液を作る。
 - ②フライパンにごま油を中火で熱し、ほうれん草を1分炒め、塩をふる。卵液を流し入れ、中火のまま30秒ほど炒める。

2月4回 3人分