



は
ト
ん

明日の下準備 》国産牛赤身切落し(※いずみ生協・わかやま生協は北海道産牛こま切れ)は冷蔵庫に移して解凍しておく

380kcal
(1人分)



メイン
牛肉とじゃがいもの
和風ケチャップ炒め 14分

サブ
ハムの酢の物 5分

！メインは豚肉や鶏肉にもよく合う味付けなので、ぜひ試してみてください！

2日目
671kcal
(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

『牛肉とじゃがいもの和風ケチャップ炒め』
材料
● 前日解凍 国産牛赤身切落し… 280g
(※いずみ生協・わかやま生協は北海道産牛こま切れ)
● じゃがいも… 2～3個(約300g)
● たまねぎ… 1個
● サラダ油… 大さじ3
A ● 割烹白だし… 大さじ3
● ケチャップ… 大さじ6
● 砂糖… 大さじ1+1/2
作り方
① じゃがいもは幅5mmのいちょう切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。
② 大きめのフライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、①を入れてふたをし、時々炒めながら6分加熱する。一度取り出す。
③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した牛肉を2分炒める。②を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて3分炒め合わせる。

『ハムの酢の物』
材料
● 酢の物ベース… 2袋
● ロースハム… 1パック
● 水菜… 1/3袋
作り方
① 水菜は長さを3cmに切り、器に盛り付ける。ロースハムは幅5mmの細切りにする。
② ボウルに酢の物ベース、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、①の器に盛り付ける。



メイン
チキン南蛮 16分

サブ
ポテサラダ 10分

！サブのAの白だしは、お好みで量を調整してください。

3日目
708kcal
(1人分)

段取りメモ
メインの①、②、サブの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『チキン南蛮』
材料
● チキン南蛮(たれ付き)… 6枚
● たまねぎ… 1/2個
● 水菜… 1/3袋
● サラダ油… 大さじ8
作り方
① 凍ったままのチキン南蛮添付のたれは流水で5分解凍する。
② たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気をしっかり切る。水菜は長さを5cmに切る。全て皿に広げるように盛り付ける。
③ フライパンにサラダ油を入れ、凍ったままのチキン南蛮を並べて中火にかけ、6分揚げ焼きにする。裏返して3分焼き、時々裏返しながらか中火のままさらに3分揚げ焼きにする。
④ きつね色になったら取り出して食べやすい大きさに切る。②の皿に盛り付け、①をかける。

『ポテサラダ』
材料
● じゃがいも… 2～3個(約300g)
● ロースハム… 1パック
● きゅうり… 1本
● 塩… 少々
A ● 割烹白だし… 大さじ1+1/2
● マヨネーズ… 大さじ3
● こしょう… 少々
作り方
① 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。ロースハムは食べやすい大きさに切る。
② じゃがいもは幅8mmの半月切りにし、耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(600W)で5分加熱する。熱いうちにフォークでつぶす。
③ ①、Aを加えて混ぜ合わせる。