



📢 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

722kcal
(1人分)



メイン
えびと豆腐の
中華あんかけ

サブ
とり天

！メインの中華あんかけの素は、水で溶かして野菜炒めにかからめると八宝菜に簡単にアレンジできます。

2日目
338kcal
(1人分)



メイン
牛肉の焼きしゃぶ

サブ
にらがけ長いも

！メインのにんにくはすりおろして、ポン酢に入れるのもおすすめです。

！サブのにらだれは目玉焼きや蒸し野菜など、シンプルな料理と合わせるのも◎

3日目
721kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『えびと豆腐の中華あんかけ』

- 材料
- 前日解凍 むきえび……………1袋
 - オクラ……………1/2袋
 - 絹とうふ……………3個
- A
- ・水……………450ml
 - ・酒……………大さじ4+1/2
 - ・塩……………少々
- B
- 中華あんかけの素……………大さじ6
 - ・水……………大さじ6

- 作り方
- ①オクラはがくをむいて幅1cmの輪切りにする。とうふは食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にA、解凍したむきえびを入れて中火にかけ、沸騰したらアクをとる。①を加えて2分煮る。
 - ③弱火にして混ぜ合わせたBを加える。2分煮てとろみがついたら火をとめる。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

『とり天』

- 材料
- とり天……………1袋
 - たまねぎ……………1/3個
 - 温泉たまご添付のだし……………3袋

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。水(分量外)に5分さらして水気をしっかり切り、皿に盛り付ける。
 - ②凍ったままのとり天は耐熱皿に重ならないように並べ、ラップはせずに電子レンジ(600W)で4分加熱する。①の皿に盛り付け、温泉たまご添付のだしにつけていただく。

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『牛肉の焼きしゃぶ』

- 材料
- 前日解凍 国産牛赤身切れし…280g
(※いずみ生協・わかやま生協は北海道産牛こま切れ)
 - たまねぎ……………2/3個
 - オクラ……………1/2袋
 - エリンギ……………2/3袋
 - にんにく……………1片
 - ・ ポン酢……………大さじ9
 - ・ サラダ油……………大さじ2
 - ・ 塩……………適量

- 作り方
- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、斜め半分に切る。にんにくは幅2mmのうす切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1)、にんにくを中弱火で熱し、時々裏返ししながら3分焼き、取り出す。
 - ③フライパンにたまねぎ、エリンギ、オクラを入れ、ふたをして中弱火にかける。時々裏返ししながら3分焼き、塩をふって皿に盛り付ける。
 - ④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3分焼く。③の皿に盛り付け、②のをせる。ポン酢につけていただく。

『にらがけ長いも』

- 材料
- にら……………1/2袋
 - 長いも……………1袋
- A
- ・ しょうゆ……………大さじ3
 - ・ ごま油……………大さじ3
 - ・ ごま……………お好み
 - ・ 一味……………お好み

- 作り方
- ①にらは長さを5mmに切る。長いもは保存袋に入れ、めん棒などで食べやすい大きさにたたく。
 - ②ボウルににら、Aを入れて混ぜ、にらだれを作る。
 - ③器に長いもを盛り付け、②をかける。