



は
ト
ん

3日分の献立 (おまかせ) セット

	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	さんまのサクッとフライ		2袋		全量
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g (※京都生協は 440g)	全量
冷蔵	なめこ	1袋			全量
	旨辛ごぼうスティック	2パック			全量
	とろけるスライスチーズ	2枚		5枚	全量
	関西風おでん(調理済)		1袋		全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	白ねぎ	2/3本		1+1/3本	2本
	にんにく		1片	2片	3片
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	半田めん	3束			全量



②耐熱皿に旨辛ごぼうスティックを並べて、トースターで3分焼く。チーズを手でちぎりながらのせてさらに1分焼き、①の器に盛り付け、お好みで一味をふる。

555kcal
(1人分)



メイン

さんまのサクッとフライにんにく醤油

21分

サブ

ミニおでん

7分

！

メインのにんにく醤油は、レンチンで手軽に作れます。

2日目

562kcal
(1人分)

※おでんの調理イメージは3人分です。

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

『さんまのサクッとフライにんにく醤油』

材料

●さんまのサクッとフライ…………… 2袋

●にんにく…………… 1片

●水菜…………… 1/2袋

●たまねぎ…………… 1/2個

●サラダ油…………… 大さじ7

A [・しょうゆ…………… 大さじ2

・酒…………… 大さじ1+1/2

・みりん…………… 小さじ2

・砂糖…………… 大さじ1/2

作り方

①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分さらしてしっかり水気を切る。水菜は長さを4cmに切る。すべて皿に盛り付ける。にんにくは幅1mmのうす切りにする。

②耐熱容器ににんにく、Aを入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分30秒加熱してにんにく醤油を作る。

③大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのさんまフライを包材通りに焼く。①の皿に盛り付け、②をつけていただく。

『ミニおでん』

材料

●関西風おでん(調理済)…………… 1袋

●からし…………… お好み

作り方

①関西風おでんは包材通りに温める。お好みでからしをつけていただく。

メイン

プルコギチーズ

15分

サブ

水菜のチョレギサラダ

5分

！

メインの作り方③では食材の水分が出てくるので、野菜をたれにからめながら炒めると味が染み込んでおいしいですよ。

3日目

758kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『プルコギチーズ』

材料

●前日解凍 牛こまぎれ…………… 400g
(※京都生協は440g)

●たまねぎ…………… 1個

●白ねぎ…………… 1本

●にんにく…………… 2片

●とろけるスライスチーズ…………… 5枚

●ごま油…………… 大さじ1+1/2

A [・酒…………… 大さじ3

・砂糖…………… 大さじ3

・しょうゆ…………… 大さじ2

・みそ…………… 大さじ2

・中華スープの素…………… 大さじ1/2

作り方

①たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。白ねぎは水洗いして長さを3cmに切る。にんにくはすりおろす。

②ボウルににんにく、Aを入れて混ぜ、解凍した牛肉を加えてもみ込む。

③フライパンにごま油を中火で熱し、②を1分炒める。たまねぎ、白ねぎを加えてふたをし、時々炒めながら7分加熱する。

④火をとめてチーズを手でちぎりながらのせ、ふたをして30秒置いて、皿に盛り付ける。

『水菜のチョレギサラダ』

材料

●水菜…………… 1/2袋

●白ねぎ…………… 1/3本

●ごま…………… お好み

A [・ポン酢…………… 大さじ2

・ごま油…………… 大さじ2/3

作り方

①白ねぎは水洗いして長さを4cmに切り、幅2mmの千切りにし、水(分量外)にさっとさらして水気を切る。水菜は長さを5cmに切る。

②①を器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかけ、お好みでごまをふる。

白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。