

平日の夕食は『予定献立』で時短！



平日の夕食づくりは、栄養面や自宅にある食材などを考え、買い物をし・・・とあわただしくなりがちです。今回のレシピは、あらかじめ夕食の献立を決めて日曜日にまとめて買い、あとは手順どおりに作るだけで主菜1品、副菜1品ができあがります。献立を考える時間や買い物に費やす時間を省略し、「家族との時間」や「自分の時間」を増やしてみませんか？



【買い出しリスト (3~4人前)】

野菜コーナー	使用量	使用曜日
トマト	4個	月・木・金
カットごぼう	1袋(100g)	火
万能ねぎまたはカットねぎ	適量	火
小松菜(ほうれん草や水菜でも可)	1袋	火
カット野菜(野菜炒め用)	1袋	水
レタス	1/2玉	水
大根	1/3本(約300g)	木
豆苗	1袋(約100g)	木
えのき	1パック	火
カットしめじ	1袋	水
エリンギ	1袋	木
玉ねぎ	2個	金
にんじん	1本	金
キャベツ	1/4玉約200g	金
きゅうり	1/2本	金

豆腐・こんにゃくコーナー	使用量	使用曜日
厚揚げ	1枚	火
ねじりこんにゃく	2袋(約200g)	月

生鮮魚コーナー	使用量	使用曜日
白身魚	300gくらい	月

生鮮肉コーナー	使用量	使用曜日
牛こま切れ肉	200g程度	火
冷凍豚ひき肉	300g	水・金
鶏手羽中※購入後、ビニール袋に入れ替え冷凍	1パック(約300g)	木

冷凍食品コーナー	使用量	使用曜日
カットアスパラ	1袋(約200g)	月
シーフードミックス	1袋	水

乾物・ふりかけ・調味料 コーナー	使用量	使用曜日
塩こんぶ	5g	水
白すりごま	大さじ1	水
乾燥わかめ	4g	木
カレールウ	1/2箱(80g)	金
しそふりかけ「ゆかり®」	小さじ2	金

※『ゆかり』は「三島食品株式会社」の登録商標又は商標です。

缶詰コーナー	使用量	使用曜日
うずら水煮	1パック	水
サバ水煮缶	1缶	金

卵、乳製品コーナー	使用量	使用曜日
卵	4個	月・木
粉チーズ	大さじ3	月
バター	15g	月

使用する調味料	使用量
塩	
しょうゆ	合計85ml程度
こしょう	少々
みりん	大さじ2
砂糖	合計25g程度
料理酒	大さじ1
ポン酢	大さじ2
酢	60ml程度
おろしにんにくチューブ	1本
おろししょうがチューブ	1本
鶏がらスープの素	小さじ1と1/2
オイスターソース	小さじ2
片栗粉	小さじ4程度
薄力粉	大さじ1
油	合計50ml程度
ごま油	少々