

1月4回

# 3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	境港サーモン刺身用切り落とし			1袋	全量
	千葉県産バクッといわし			1袋	全量
	焼肉でんの国産牛やわらかハラミ		1袋		全量
	大阪王将 ぶるもち水餃子	10個			10個
	牡鹿半島産冷凍細切りめかぶ	1パック	2パック		全量
冷蔵	緑豆もやし	1袋	1袋		全量
	しいたけ	1/2パック	1/2パック		全量
	スプラウト	2/3パック		1/3パック	全量
青果	きゅうり	1+1/2本		1/2本	2本
	人参	1/3本	1/3本	1/3本	1本
	チンゲン菜	1株			1株
	キャベツ	3/4		1/4	全量
	にら	1/2袋	1/2袋		1袋
常温	すし太郎 黒酢入り			1袋	1袋

メインおかず 19分

## あつあつぷるん餃子鍋

サブおかず 18分

## めかぶときゅうりの箸やすめ



385 kcal (1人分)

**Cooking Point!**  
キャベツは煮込むほど甘み増し♪

※調理イメージは2人分です

スマホでレシピをCHECK!



ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・オリーブオイル ・ごま油
- ・しょうゆ ・酒 ・酢 ・中華スープの素 ・塩
- ・ブラックペッパー ・ラー油 (お好み) ・白ごま

ご自宅で用意する食材

- ・ご飯 (500g) ・卵 (1個)

今週のレシピは  
フードスタイリスト  
高明恵さん



同志社女子大学食物栄養科卒業。フードスタイリストとして飲食店運営会社のプロデュースに携わり、現在は食全般のコーディネートとして活躍中。

節分の食卓を華やかに  
ちょっとアレンジで洋風に

「千葉県産バクッといわし」は冷凍のまま焼くだけの簡単調理な上に、頭も取ってあるのでとても食べやすいです。焼くときもフライパンでOK!今回はオリーブオイルで仕上げ、たっぷりのブラックペッパーで味付けたイ

タリアン風の味わい。これなら白ワインのおつまみにもおすすめです。



材料(2~3人分)

### 『あつあつぷるん餃子鍋』

- ★大阪王将 ぶるもち水餃子 .....10個
  - ★緑豆もやし .....1袋
  - ★チンゲン菜 .....1株
  - ★しいたけ .....1/2パック
  - ★キャベツ .....3/4
  - ★にら .....1/2袋
  - ★人参 .....1/3本
  - ・ラー油 .....お好み
- A
- ・中華スープの素...大さじ1
  - ・しょうゆ .....大さじ1
  - ・酒 .....大さじ1
  - ・塩 .....小さじ1/4
  - ・水 .....3+1/2カップ
- B
- ・酢 .....大さじ2
  - ・しょうゆ .....大さじ1

作り方

- もやしは洗って水気をきる。しいたけは軸を取り2等分、にらは5cm幅に切り、キャベツは大きめのくし切りにする。チンゲン菜は茎部分はそぎ切りにし、葉部分はざく切りに、人参は短冊切りにする。
- 鍋にAを入れふたをし、沸騰したらキャベツ、チンゲン菜の茎部分を入れる。再び沸騰したら、冷凍のままの水餃子、残りの野菜を入れてふたをして煮込む。
- Bをあわせて水餃子のつけダレにし、お好みでラー油でアクセントを。



キャベツは大きめに切って、甘みと食べごたえを楽しんで。

材料(2人分)

### 『めかぶときゅうりの箸やすめ』

- ★解凍 牡鹿半島産冷凍細切りめかぶ .....1パック
- ★めかぶの添付たれ .....2袋
- ★きゅうり .....1+1/2本
- ★スプラウト .....2/3パック
- ・塩 .....小さじ1/4

- めかぶは流水で10分解凍する。

- きゅうりは薄切りにして塩をふり5分置いて水気をしぼる。スプラウトは根元を落として2等分に切る。

- ①と②を添付たれで和える。

明日の下準備 → 焼肉でんの国産牛やわらかハラミは前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれそうですよ!

メインおかず

16分

# やわらか牛ハラミの スタミナ炒め

サブおかず

6分

## めかぶの中華スープ



421  
kcal  
(1人分)

**Cooking Point!**  
味付けいらず!  
ごま油で  
風味つけ

材料(2人分)

### 『やわらか牛ハラミのスタミナ炒め』

- ★**解凍** 焼肉でんの国産牛やわらかハラミ…1袋
- ★しいたけ……………1/2パック
- ★にら……………1/2袋
- ★人参……………1/3本
- ★緑豆もやし……………1袋
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1/2

作り方

- 1 には幅5cmに、しいたけは軸を取り薄切り、人参は短冊切りにする。もやしは洗って水気を切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、解凍したやわらかハラミと人参を炒める。
- 3 肉の色が変わったら、しいたけともやしを入れ、最後ににらを入れる。
- 4 仕上げにごま油をサッと回し入れて全体を炒め合わせる。



野菜は薄めに切ると火の通りが早いです。

### 『めかぶの中華スープ』

- ★**牡鹿半島産冷凍細切りめかぶ**…2パック
- ・塩・ブラックペッパー……………適量
- ・ごま油……………小さじ1/2
- ・白ごま……………適量

- A
- ・中華スープの素…小さじ2
  - ・しょうゆ……………小さじ1
  - ・水……………400ml

- 1 鍋にAを入れ沸騰したら、めかぶを冷凍のまま入れてほぐす。再び沸騰したら塩・ブラックペッパーで味を調える。
- 2 ごま油と白ごまを加えて器に盛り付ける。

メインおかず

20分

# サーモンちらし

サブおかず

12分

## パクッといわしの 洋風仕上げ



819  
kcal  
(1人分)

**Cooking Point!**  
ブラックペッパーは  
多めにふって  
洋風仕立てに

手軽にできちゃう  
節分メニュー

材料(2人分)

### 『サーモンちらし』

- ★**解凍** 境港サーモン刺身用切り落とし…1袋
- ★すし太郎 黒酢入り……………1袋
- ★スプラウト……………1/3パック
- ★きゅうり……………1/2本
- ・卵……………1個
- ・塩……………ひとつまみ
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・ご飯……………500g

作り方

- 1 サーモンは、包材通り流水で10分解凍し、2cm角に切る。きゅうりはほうすめの小口切りにし、スプラウトは根元を落とし、2等分に切る。
- 2 温かいご飯にすし太郎を包材通り混ぜる。
- 3 卵に塩を混ぜて溶き、サラダ油を熱したフライパンにうすく流し両面を焼く。取り出して細切りにする。
- 4 ②を器によそって①③を彩りよく盛り付ける。

### 『パクッといわしの洋風仕上げ』

- ★千葉県産パクッといわし……………1袋
- ★キャベツ……………1/4
- ★人参……………1/3本
- ・オリーブオイル……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/4
- ・ブラックペッパー……………適量

- 1 キャベツはざく切りにし、人参は千切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、冷凍のままのパクッといわしを焼く。
- 3 イワシに焼き色がついたら①を入れ塩をふってふたをし、3分蒸し焼きにする。ブラックペッパーで味付けしてできあがり。



野菜の上にはいわしを置いて蒸し焼きに。