

3日分の(おまかせ)献立セット

	品名	1日目	2日目	3日目
冷凍	野菜と炒める牛カルビたれ漬 230g	全量		
	元気鶏若鶏モモ肉切身(小さめ・バラ凍結) 300g			100g
	金目鯛半身(煮付用たれ付) 160g(2枚)+タレ70g		全量	
	おくらとモロヘイヤの長芋和え 45g×4	全量		
冷蔵	手揚げ風油あげ 2枚		1枚	
	スナッペン 100g前後		50g(1/2袋)	50g(1/2袋)
	カラーピーマン 120g前後	各色1/2個		各色1/2個
	北海道のとうもろこし(イエロー系) 1本(L以上)	1/2本		1/2本
	北海道のたまねぎ(増量) 800g前後+200g	1/2個	1/4個	1+1/4個
	生協の国産フレッシュキンピラミックスの具 200g	2/3袋	1/3袋	
常温	美味しいツナ まぐろ(オイル無添加) 70g×4			1缶
	スパゲッティ(チャックシール付き)1.5mm 1kg			160g

スマホでレシピをCHECK!



ご自宅で用意するもの

★サラダ油 ★ごま油 ★オリーブオイル
★酒 ★めんつゆ(2倍希釈) ★ぽん酢
★マヨネーズ ★バター ★ケチャップ ★しょうゆ
★顆粒コンソメ ★白ごま ★塩 ★こしょう ★一味

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ターとして活躍中。

カット済みや味付け済みの食材で
手抜きに見えない時短調理を



国産のごぼう、こんにゃく、にんじん、れんこんを生のままカットしてパックしてあるキンピラミックスの具は、シャキッと感が切りたてのようで味も使い勝手も

とっても◎。おくらとモロヘイヤの長芋和えは、白だしでほんのり味付けされているので野菜を足したり、スープにしてもいいかも!



メインおかず

23分

たっぷり野菜と牛肉のスタミナ炒め

サブおかず

11分

とうもろこしのネバネバ和え

663 kcal
(1人分)



Cooking Point!
メインを作っている間に解凍してね



根菜はしっかり火を通して野菜の甘みを引き出し、全体に油をまわす。

『たっぷり野菜と牛肉のスタミナ炒め』

作り方

材料(2人分)

★解凍 野菜と炒める牛カルビたれ漬230g 全量
★生協の国産フレッシュキンピラミックスの具 2/3袋
★たまねぎ 1/2個
★カラーピーマン 各色1/2個
★サラダ油 大さじ1

- 1 牛カルビたれ漬は解凍する。
- 2 たまねぎはくし切り、カラーピーマンは乱切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、キンピラミックスとたまねぎを炒める。
- 4 ①とカラーピーマンを加えて炒め火が通ったらできあがり。



解凍した肉は同じフライパンで焼き上げて野菜にからめながら仕上げる。

『とうもろこしのネバネバ和え』

★解凍 おくらとモロヘイヤの長芋和え 全量
★とうもろこし 1/2本
★ごま油 小さじ2
★白ごま 適宜

- 1 おくらとモロヘイヤの長芋和えを解凍する。
- 2 とうもろこしは皮をむいて2等分し使用する1/2をラップで包み、レンジ(600w)で2分加熱。粗熱が取れたら包丁で実を削るようにはずす。
- 3 ボウルに①と②を入れごま油で和えて器に盛り付け、白ごまを振る。

メインおかず

18分

味付けおかかせ
金目鯛の煮付け

サブおかず

13分

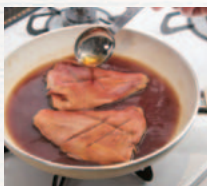
油揚げときんぴらの
和風ピザ448
kcal
(1人分)Cooking Point!
前日に解凍して
おくとスムーズに
調理できます『味付けおかかせ
金目鯛の煮付け』

材料(2人分)

- ★解凍 金目鯛半身(煮付用たれ付) 160g(2枚) 全量
- ★たまねぎ 1/4個
- ★スナップえんどう 50g(1/2袋)
- ★酒 小さじ1

作り方

- 1 金目鯛は解凍し、水気をしっかり拭く。
- 2 たまねぎはくし切り、スナップえんどうは筋を取り、耐熱ボウルに酒をふってレンジ(600w)で1分加熱し蒸らす。
- 3 フライパンに添付のたれを煮立て、金目鯛の皮を上にして入れ、途中煮汁をまわしかけながらふたをして煮る。
- 4 魚に火が通ったら、②を入れさっと煮立ててできあがり。

煮くずれるので裏返さず
にたれを皮めにまわしかけながら煮付け。

『油揚げときんぴらの和風ピザ』

- ★手揚げ風油あげ 1枚
- ★生協の国産フレッシュキンピラミックスの具 1/3袋
- ★めんつゆ(2倍希釈) 大さじ1.5
- ★水 大さじ1
- ★マヨネーズ 大さじ1
- ★一味 お好み

- 1 キンピラミックスの具を食べやすくざく切りにし耐熱ボウルに入れる。めんつゆ、水を加えラップをしてレンジ(600w)で2分30秒加熱する。
- 2 ①を取り出して混ぜ3分蒸らし水分を切って、マヨネーズを和える。
- 3 油揚げを4等分し②のをせてトースターでカリッとするまで焼く。仕上げにお好みで一味を添えても。

メインおかず

20分

鶏もも肉とカラフル野菜の
ナポリタン

サブおかず

20分

ツナ玉ポンサラダ

532
kcal
(1人分)Cooking Point!
先にたまねぎの
下処理が
おすすめ『鶏もも肉と
カラフル野菜のナポリタン』

材料(2人分)

- ★スパゲッティ 160g
- ★解凍 元気鶏若鶏もも肉切身 100g
- ★とうもろこし 1/2本
- ★たまねぎ 1/4個
- ★カラーピーマン 各色1/2個
- ★スナップえんどう 50g(1/2袋)
- ★サラダ油 大さじ1/2
- ★ケチャップ 大さじ4
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ★水 大さじ2
- ★バター 10g
- ★塩・こしょう 適宜

作り方

- 1 鶏もも肉切身は解凍する。
- 2 スパゲッティは表示通りに茹でてザルにあげる。
- 3 とうもろこしは実を削ぎ、たまねぎは薄切り、カラーピーマンは細切り、スナップえんどうは筋を取り2等分に切る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、①、③順に軽く炒め、Aを入れてふたをし火を通す。②を入れてからめ塩・こしょうで味を整える。

軽く炒めて具材に油が
まわったら味付けを

『ツナ玉ポンサラダ』

- ★たまねぎ 1個
- ★美味しいツナまぐろ 1缶
- ★ポン酢 大さじ2
- ★オリーブオイル 小さじ2
- ★塩 小さじ1/4

- 1 たまねぎは薄くスライスし、塩をふって15分置く。辛みがなくなったら水にさらして水気を切る。
- 2 ボウルにポン酢とオリーブオイルを入れよく混ぜ合わせ、ツナ缶と①を加えてざっと和える。