

3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目
冷凍	チキン南蛮 390g(4枚+2枚)+タレ45g×3	2枚		
	塩さんま 90g(1尾)×4		2尾	
冷蔵	原形ベーコンブロック 220g	50g		100g
	生いも板こんにゃく(国産生いも100%使用) 250g		1/2枚	
青果	ブロッコリー 1株	1/3		1/3
	人参 400g前後+100g	1/2本		約1本
	たまねぎ 2玉(L)または3玉(M)	1/2個		1/2個
	じゃがいも(メークイン) 800g前後	250g		250g
	長いも 150g前後(カット)		2/3	
	生協のきのこ4品セット 4種(400g前後)		100g	300g
常温	松茸釜めしの素 2合用		1箱	
	基本のトマトソース 295g			1/2缶
	カレーコンソメ 120g	大さじ1/2		適量

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
★はちみつ ★マヨネーズ ★レモン汁 ★しょうゆ
★みりん ★酒 ★砂糖 ★白すりごま ★塩
★こしょう ★黒こしょう ★一味 ★米

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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

さんまやきのこを手軽に調理
季節感のあるひと皿で秋の味覚を



「塩さんま」は頭、内臓を取り除いてほんのり塩味をつけたすぐれもの! 冷凍の個包装だから使いたい分だけ解凍して調理するだけでOK。カットすれば

フライパンでも焼きやすいので、今回はアレンジレシピにしました。「松茸釜めしの素」は松茸の風味が豊かで、たっぷりのきのこをプラスして食感も楽しめますよ♪



メインおかず

18分

チキン南蛮とゴロゴロ野菜

サブおかず

16分

ジャガイモのシャキシャキサラダ



595 kcal
(1人分)

Cooking Point!
フライパンに少し多めの油で揚げ焼きがおすすめ

『チキン南蛮とゴロゴロ野菜』

材料(2人分)

★チキン南蛮 2枚
★ブロッコリー 1/3
★たまねぎ 1/2個
★人参 1/2本
A [マヨネーズ 大さじ1
レモン汁 小さじ1
はちみつ 小さじ1
★揚げ油 適量

※はちみつの代わりに砂糖大さじ1/2をよく溶かして調理してもOK

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、たまねぎは4等分のくし切り、人参は1cm幅の輪切りにする。
- 2 チキンは規定通り揚げ、野菜はそれぞれ高温でさっと揚げる。
- 3 チキンを大きめのひと口大に切り、揚げた野菜と添付のタレとからめる。
- 4 Aを混ぜてマヨソースを作り全体にかける。



添付のたれを軽くからめて手作りソースでアクセントを!

『ジャガイモのシャキシャキサラダ』

★じゃがいも(メークイン) 250g(約2個)
★原形ベーコンブロック 50g
★サラダ油 大さじ1/2
★カレーコンソメ 大さじ1/2
★塩 適量
★黒こしょう 適量

- 1 じゃがいもは6~7mm幅の細切りにし、水にさらして水気を切る。ベーコンは5mm幅の細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、じゃがいもの順に炒め、じゃがいもが透き通ってきたら、カレーコンソメをふり入れて、塩、黒こしょうで味を整える。

1日目

メインおかず

20分

さんまの秋色ソテー

サブおかず

10分

※炊込み時間除く

香り松茸の
きのこごはん716
kcal
(1人分)Cooking Point!
最初に仕込んで
炊飯器のスイッチ
をON

『さんまの秋色ソテー』

材料(2人分)

- ★解凍 塩さんま……………2尾
- ★長芋……………2/3
- ★生いも板こんにゃく……………1/2枚
- ★サラダ油……………大さじ1/2
- ★一味……………お好みで
- しょうゆ……………大さじ1.5
- みりん……………大さじ1.5
- 酒……………大さじ1.5
- 砂糖……………大さじ2

作り方

- 1 塩さんまは解凍し、水気をしっかり拭いて3等分する。長芋は皮をむいて4等分の輪切り、板こんにゃくは厚みを半分に切り両面に浅く切り目を入れて4等分する。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、塩さんまを両面焼き上げて取り出す。
- 3 フライパンの油を軽く拭き、長芋と板こんにゃくを焼き上げて2を戻し、Aを入れてやさしく全体に絡める。器に盛り付けてお好みで一味をふってどうぞ。



たれを煮からめて少し焦げる香りで火を止めると
香ばしい仕上がりに。

『香り松茸のきのこごはん』

- ★松茸釜めしの素……………1箱
- ★米……………2合
- ★生協のきのこ4品セット
まいたけ……………50g
カットブナシメジ……………50g

- 1 米は洗ってザルにあげ水気を切る。
- 2 まいたけは根元を切り落とし小分けにする。
- 3 炊飯器に①と規定の水量を入れ、松茸釜めしの素を加えさっと混ぜたら、その上に②とカットブナシメジをのせて炊く。

メインおかず

23分

ごろごろベーコンの
トマトシチュー

サブおかず

15分

焼ききのこのごまマヨ仕立て

561
kcal
(1人分)Cooking Point!
残りのきのこ
以外にたまねぎや
ブロッコリーも
おすすめ

『ごろごろベーコンのトマトシチュー』

材料(2人分)

- ★原形ベーコンブロック……………100g
- ★人参……………1/2本
- ★たまねぎ……………1/2個
- ★生協のきのこ4品セット
エリンギ……………50g
- ★じゃがいも(メークイン)……………250g(約2個)
- ★ブロッコリー……………50g
- ★オリーブオイル……………大さじ1/2
- ★基本のトマトソース……………1/2缶
- ★水……………250cc
- ★塩・こしょう……………適量
- ★カレーコンソメ……………適量

作り方

- 1 ベーコンは食べやすいサイズに切る。人参は乱切り、たまねぎはくし切り、エリンギは半分の長さに切り1cm幅、じゃがいもはひと口サイズに切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し①を入れて軽く炒める。全体に油がまわったら水を入れて沸騰したら弱火で煮込む。
- 3 野菜がやわらかくなったらトマトソース、小房に切り分けたブロッコリーを入れて煮込み、塩・こしょうで味を整える。最後にカレーコンソメで香り付けしてできあがり。



野菜に火が通ってから
ささっと味つけするとトマト
のさわやかな酸味が楽しめ
ます。

『焼ききのこのごまマヨ仕立て』

- ★生協のきのこ4品セット……………残り250g
- ★人参……………1/2本
- ★ごま油……………大さじ1/2
- ★塩・こしょう……………適量
- ★マヨネーズ……………大さじ2
- ★白すりごま……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1

- 1 人参は短冊切りに、まいたけとブナピーは根元を切り落とし大きめの房に分け、エリンギはひと口サイズに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①をいれ強火で焼き目をつけるように焼き、塩・こしょうで味を整え盛り付ける。
- 3 Aを合わせてソースを作り②にかける。