

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	氷温甘塩さば切身 270g(4切)		4切	
	薩摩もちもち豚バラうすざり 400g			8枚
	フライパンでかきソテー 140g(7~10個)	1袋		
	いか・たこ・えびの揚げだし豆腐 206g(8個+天つゆ2袋)			1袋
冷蔵	名城の焼そば 3食(ソース付)	麺2玉		
	もやしミックス(炒め用) 300g	1袋		
	サラダフレーク 72g×2	1パック		
青果	オクラ 1袋	2本	残り1/2	残り全量
	霜降りひらたけ 100g前後		1パック	
	なす(露地栽培) 5本			2本
	パニティートマト(高糖度ミニトマト) 100g前後			4個
常温	炊くだけおこわ・栗おこわ 2合用		1箱	

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 ★しょうゆ ★みりん
★酒 ★砂糖 ★白すりごま ★塩 ★こしょう
★中華スープの素 ★顆粒だしの素 ★みそ
★小麦粉 ★米

今週の
レシピは 料理研究家
福田 芳子さん



国内、海外の食品協会や外食チェーン、社員食堂のメニュー開発を長年手がけ、専門学校や短大の非常勤講師も勤めている料理研究家。

いつものメニューをちょっと贅沢に
味付けもこっくり、ごはんが進みます



「フライパンでかきソテー」は冷凍のまま

使えるので忙しい時には強い味方。味付

け次第で和風にも洋風にもなるのでこ

れからの時期の冷凍庫のストックにおす

めます。秋の露地栽培のなすは果肉

がしっかりしていて豚肉の脂ととても

相性がいいの♪今回はまろやかな味わ

いのみそ焼きにしました。炊き立てのご

はんはもちろん、酒のつまみにどうぞ。



メインおかず

15分

牡蠣の入った贅沢焼きそば

サブおかず

8分

オクラとかにかまの カラフルスープ

621
kcal
(1人分)



Cooking Point!
カキは解凍しなくて
いいので届いてすぐの
調理にもおすすめ

『牡蠣の入った贅沢焼きそば』

材料(2人分)

★名城の焼そば……………麺2玉
★添付のソース……………2個
★フライパンでかきソテー……………1袋
★もやしミックス(炒め用)……………1袋
★塩……………少々
★こしょう……………少々
★サラダ油……………大さじ3

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を大さじ1を入れ、かきソテーを冷凍のまま入れ、中火でしっかり焼き上げて取り出しておく。
- 2 1のフライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、サラダ油を大さじ1を入れ、もやしミックスを強火で炒めてから塩、こしょうで味付けし皿に取り出す。
- 3 フライパンにサラダ油を大さじ1を入れ、麺をほぐしながら入れて炒める。麺に火が通ったら②を入れて炒め合わせ、添付のソースを入れる。
- 4 全体にソースがなじんだら器に盛り付けて①のをせてできあがり。



かきは一緒に焼くと形がくずれ
るので、あとのせがおすすめ。

『オクラとかにかまのカラフルスープ』

★オクラ……………2本
★サラダフレーク……………1パック
★水……………2カップ
★ごま油……………小さじ1/2

A 中華スープの素…小さじ1/2
酒……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
しょうゆ……………小さじ1/3

- 1 オクラはがくの表面をむき塩をまぶして板ずりして、小口切りにする。サラダフレークはほぐしておく。
- 2 鍋に水を入れて沸騰したら、オクラ、サラダフレーク、Aを入れて再び沸騰したら、ごま油をまわしいれてアクセントを。

1日目

2日目

メインおかず

16分

※漬込み時間除く

甘塩さばとオクラの 焼きびたし

サブおかず

5分

※炊込み時間除く

秋色おこわ

622
kcal
(1人分)

Cooking Point!

まずは
炊き込み準備から
はじめて

『甘塩さばとオクラの 焼きびたし』

材料(2人分)

- ★**解凍** 氷温甘塩さば切身……………4切
- ★オクラ……………1日目の残り1/2
- ★サラダ油……………大さじ1
- ★水……………150ml
- A しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 酒……………小さじ2
- 顆粒だしの素……………小さじ1

作り方

- 1 オクラはがくの表面をむき塩をまぶして板ずりしてうぶ毛を取る。
- 2 さばは解凍し水分を拭き取り、皮目に2本切り目を入れる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、さばを入れて両面焼く。オクラも一緒に焼き上げる。
- 4 水とAを鍋に入れ沸騰したら火を止め③を15分ほど漬け込む。



切れ目を入れると味染みがよく見た目もきれいに。

『秋色おこわ』

- ★炊くだけおこわ・栗おこわ……………1箱
- ★霜降りひらたけ……………1パック
- ★米……………2合

- 1 霜降りひらたけは石づきをとりほぐす。
- 2 炊飯器に「炊くだけおこわ・栗おこわ」全量と霜降りひらたけを入れパッケージの表示どおりに炊飯する。添付のごま塩はお好みでどうぞ。

3日目

メインおかず

23分

なすの豚肉巻きこっくり焼き

サブおかず

7分

コリッと揚げだし豆腐の
オクラ添え

815
kcal
(1人分)

Cooking Point!

豚肉は前日から
解凍しておく
とすぐ調理
できます

『なすの豚肉巻きこっくり焼き』

材料(2人分)

- ★なす……………2本
- ★**解凍** 薩摩もちもち豚バラうすぎり…8枚
- ★塩・こしょう……………少々
- ★小麦粉……………適量
- ★サラダ油……………大さじ2
- A 白すりごま……………大さじ1
- みそ……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1
- ★パニティマト……………4個

作り方

- 1 なすはヘタを取りタテに4等分に切る。
- 2 ①に豚肉をまきつけ、塩・こしょうをし全体に小麦粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し②を入れて転がしながら焼く。なすに火が通ったら、フライパンの油をふきとりAをまわし入れて全体になじませる。
- 4 器に盛り付けてトマトを添える。



茶こしでふるとだまにならずに均等にまぶせます。

『コリッと揚げだし豆腐の オクラ添え』

- ★いか・たこ・えびの揚げだし豆腐…1袋
- ★オクラ……………残り全量

- 1 オクラはがくの表面をむき塩をまぶして板ずりして斜め半分に切る。
- 2 冷凍のままの揚げだし豆腐とオクラはお皿にのせて、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。
- 3 ②を器に盛り付けて添付の天つゆをかける。