日分の献立





\		1/		00000000
\mathcal{P}	品名	1日目	2日目	3日目
	氷温甘塩さば切身 <mark>270g(4切)</mark>		4切	
冷凍	薩摩もちもち豚バラうすぎり 400g			8枚
/ 77/米	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
	名城の焼そば <mark>3食(ソース付)</mark>	麺2玉		
冷蔵	もやしミックス(炒め用) 300g	1袋		
	サラダフレーク <mark>72g×2</mark>	1パック		
	オクラ 1袋	2本	残り1/2	残り全量
青果	霜降りひらたけ 100g前後		1パック	
月不	なす(露地栽培) 5本			2本
	バニティートマト(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

料理研究家



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

すめです。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っても 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。





サブおかず (8分) オクラとかにかまの カラフルスープ

kcal

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

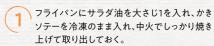
『牡蠣の入った贅沢焼きそば』

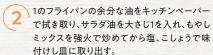
材料(2人分)

★サラダ油・

•		
	*名城の焼そば·······	麺2
	★ 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

作山方







日目

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。

- 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。
- 全体にソースがなじんだら器に盛り付けて①をのせてできあがり。

『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

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

- 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。
- 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。



『甘塩さばとオクラの 焼きびたし』

材料(2人分)

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

作山方

- 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。
- 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。
- 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

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。



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
· M	~ ^

霜降りひらたけは石づきをとりほぐす。

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。



日目

なすの豚肉巻きこっくり焼き



『なすの豚肉巻きこっくり焼き』

材料(2人分)

4			
★ な	す		·· 2本
★角	<mark>弾</mark> 薩摩もちもち豚バラう	すぎり・	··8枚
★塩	i・こしょう		少々
*/]	·麦粉		…適量
★IJ	ラダ油		…大さじ2
	白すりごま大さじ1	みそ…	…大さじ1
Α	酒大さじ2	砂糖 "	…大さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1		
*/	ベニティトマト		·· 4個

- なすはヘタを取りタテに4等分に
- 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。
 - フライパンにサラダ油を熱し②を ずに均等にまぶせます。 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。
- 器に盛り付けてトマトを添える。

『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
- 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。
- ②を器に盛り付けて添付の天つゆをかける。