

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	海鮮丼(まぐろ・サーモン・エビ) 40g×2、添付たれ10g×2	2食分		
	国産牛すじ角切りカレー・煮込み用(ボイル済) 180g		1袋	
	お手軽国産酢豚セット フライ豚肉150g、酢豚タレ150g			1袋
	しじみ屋さんの冷凍しじみ 70g×(2+1袋)			1袋
冷蔵	毎日新鮮ロースハム 40g×4		1パック	
	温泉たまご 4個		2個	
	酢の物ベース 180g×2		1袋	
青果	カラーピーマン 120g前後			各色1/2個
	たまねぎ 800g前後	1/4個	1個	1/2個
	人参 400g前後+100g	少量	1/3本	1/3本
	アボカド(小玉) 1玉	1玉		
常温	国産大豆使用ひとくちこうや豆腐 86g(味だし30g含む)×2	8個		

スマホでレシピをCHECK!



ご自宅を用意するもの

- ★サラダ油 ★ごま油 ★しょうゆ ★酒
- ★砂糖 ★白ごま ★塩 ★こしょう ★中華スープの素
- ★和風顆粒だし ★顆粒コンソメ ★味噌 ★タバスコ
- ★片栗粉 ★ご飯 ★マヨネーズ ★トマトケチャップ
- ★一味とうがらし

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。

下処理なしで煮込み料理が完成 仕込みなしのお手軽食材



調理が面倒なイメージの「牛すじ」を、下処理して食べやすくボイルしてあるので、とっても使いやすい。味付けするだけでおでんやカレーにも使えますよ。

それと、酢豚は野菜を用意するだけで、味付けまですべておまかせのセット。お気に入りの野菜をたっぷり入れて炒め合わせるだけで、慌ただしい夕飯準備の味方になりますね。



メインおかず

10分

カフェ風シーフード丼

サブおかず

15分

こうや豆腐のケチャップ煮込み

632 kcal (1人分)



Cooking Point!
海鮮丼は半解凍で使うと盛付けやすいです

『カフェ風シーフード丼』

材料(2人分)

- ★解凍 海鮮丼.....2食分
- ★ご飯.....丼2杯分
- ★アボカド.....1玉
- ★たまねぎ.....1/4個
- ★人参.....少量
- ★マヨネーズ.....お好みで

作り方

- 1 海鮮丼を解凍する。
- 2 たまねぎは薄切り、人参はせん切りにし、合わせて水にさらして水をきる。
- 3 アボカドは半分に切り、種をとり1.5cmの角切りにする。
- 4 器に温かいご飯を盛りつけ、海鮮丼の添付たれを半量かけ、海鮮丼の具材とアボカドを盛り付けて②を添える。お好みでマヨネーズを添えてどうぞ。



アボカドは種を取ってからひと口サイズの角切りに

『こうや豆腐のケチャップ煮込み』

- ★ひとくちこうや豆腐.....8個
- ★塩.....少々
- ★水.....カップ1
- ★こしょう.....少々
- ★顆粒コンソメ.....小さじ1
- ★水溶き片栗粉(1:1の割合).....少々
- ★トマトケチャップ.....大さじ2
- ★タバスコ.....お好みで

- 1 ひとくちこうや豆腐は水で戻し、水を絞る。
- 2 鍋に水と顆粒コンソメ、トマトケチャップを入れ、沸騰させてから①を加えて10分煮る。
- 3 塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。お好みでタバスコをかけるとピリ辛な味に。

メインおかず

35分

牛すじと淡路玉ねぎの
こっくり味噌煮込み

サブおかず

6分

春雨サラダ

680
kcal
(1人分)Cooking Point!
前日から
仕込んでおくと
とろみが増し
ます『牛すじと淡路玉ねぎの
こっくり味噌煮込み』

材料(2人分)

- ★国産牛すじ角切りカレー・煮込み用……………1袋
- ★たまねぎ……………1個
- ★温泉たまご……………2個
- ★水……………500ml
- ★和風顆粒だし……………小さじ1+1/2
- A 酒……………大さじ1 砂糖……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ2 味噌……………大さじ1+1/2
- ★水溶き片栗粉(1:1)……………小さじ2
- ★一味とうがらし……………お好みで

作り方

- 1 たまねぎは皮をむき、たてに4等分のくし形に切る。
- 2 鍋に水と和風顆粒だし、牛すじ、たまねぎを入れ火にかける。
- 3 沸騰したら、中火にしてAを入れ30分くらい煮る。
- 4 仕上げに水溶き片栗粉を加えとろみを付け火を止める。器に盛り付け温泉たまごを添える。お好みで一味とうがらしをかけても。

沸騰したら中火にして
味付けしてお好みの仕
上げに

『春雨サラダ』

- ★酢の物ベース……………1袋
- ★ロースハム……………4枚(1パック)
- ★人参……………約1/3本
- ★ごま油……………小さじ1/2
- ★白ごま……………少々

- 1 ロースハムはせん切りにする。人参もせん切りにし、耐熱皿に入れて電子レンジ(600w)で1分加熱し、冷ます。
- 2 ボウルに酢の物ベースと①、ごま油をいれて全体を合わせて、器に盛り付けて白ごまをかける。

メインおかず

12分

炒めるだけの
カラフル酢豚

サブおかず

6分

しじみの中華スープ

431
kcal
(1人分)Cooking Point!
卵を溶き入れても
ボリュームが出て
おすすめです

『炒めるだけのカラフル酢豚』

作り方

材料(2人分)

- ★お手軽国産酢豚セット……………1袋
- ★たまねぎ……………1/2個
- ★カレービーマン(赤、黄)……………各色1/2個
- ★人参……………1/3本
- ★サラダ油……………小さじ2
- ★塩……………少々
- ★こしょう……………少々

- 1 たまねぎ、カレービーマン、人参はそれぞれ乱切りにし、人参は耐熱皿に入れて水を小さじ1かけてラップでふたをし電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 2 セットの豚肉は規定通り温める。
- 3 熱したフライパンにサラダ油を入れ①を加え油がまわったら塩、こしょうをする。
- 4 ②を加えて全体に火が通ったら酢豚のタレを入れてひと煮立ちさせ、器に盛りつける。

野菜の切るサイズをそろ
えると食べやすくて見た
目がきれいに

『しじみの中華スープ』

- ★しじみ屋さんの冷凍しじみ……………1袋
- ★水……………350ml
- A 中華スープの素……………小さじ1/2 塩……………少々
- 酒……………小さじ2 しょうゆ……………少々
- しょうゆ……………小さじ1 ごま油……………小さじ1

- 1 鍋に水と冷凍のままのしじみを入れて中火にかける。
- 2 沸騰したら火を弱め、Aを入れて味を調える。