# 9月3回





日分の献立(珍食かせ)セット

		1/		000000000
<i>b</i>	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 <mark>70g×(2+1袋)</mark>			1袋
冷蔵	毎日新鮮ロースハム 40g×4		1パック	
	温泉たまご <mark>4個</mark>		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 <mark>800g前後</mark>	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!



#### ご自宅で用意するもの

- ★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 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。





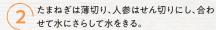
## 『カフェ風シーフード丼』

### 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
<b>★</b> たまねぎ	1/4個
★人参	少量
★マヨネーズ	お好みで

# 作山方







アボカドは種を取ってからひと口 サイズの角切りに

- 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。

## 『こうや豆腐のケチャップ煮込み』

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



## 『牛すじと淡路玉ねぎの こっくり味噌煮込み』

#### 材料(2人分)

★国産午すじ用切りカレー・煮込み用						
		1袋				
* 1	まねぎ	1個				
<b>★</b> 清	<b>温泉たまご</b>	2個				
<b>★</b> 기	<	500ml				
-		小さじ1+1/2				
A	酒大さじ1	砂糖小さじ2 味噌大さじ1+1/2				
	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

『春雨サラダ

# 作山方

- たまねぎは皮をむき、たてに4等分 のくし形に切る。
- 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。
- 沸騰したら、中火にしてAを入れ 30分くらい煮る。
- 沸騰したら中火にして 味付けしてお好みの仕
- 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。

- ★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

- 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。
- 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 卵を溶き入れても ボリュームが出て おすすめです 431 kcal

# 『炒めるだけのカラフル酢豚』

#### 材料(2人分)

★お手軽国産酢豚セット	1袋
★たまねぎ	1/2個
★カラーピーマン (赤、黄)	各色1/2
★人参	1/3本
★サラダ油····································	小さじ2
★塩	少々
★こしょう	少々

- たまねぎ、カラーピーマン、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。
- セットの豚肉は規定通り温める。

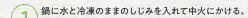


野菜の切るサイズをそろ えると食べやすくて見た

- 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。
- 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。

#### 『しじみの中華スープ』

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



沸騰したら火を弱め、Aを入れて味を調える。