

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	チーズイン生ビーフハンバーグ 100g	2個		
	冷凍あさり 180g		全量	
	かじきバターソテー(しょうゆ味) 165g(3切)			2切
	北海道の野菜ミックスたまねぎ入り 250g	1/2袋		1/2袋
青果	肉どうふ 210g(6個)			4個
	じゃがいも 1kg以上	2個		1個
	えのき茸 200g前後	1/4袋	1/2袋	1/4袋
常温	トマト 400g前後	1/2個	2個	
	たけのこ水煮(たて切り) 120g		全量	
	野菜をたべよう! ミネストローネの素 2人前35g×2	1袋		
	青森県田子町産100%みじん切りにんにく 70g		小さじ1と1/2	

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
★しょうゆ ★みりん ★ウスターソース
★赤ワイン(もしくは水で代用) ★ケチャップ ★酒
★砂糖 ★塩 ★こしょう ★黒こしょう
★中華スープの素 ★牛乳 ★バター ★鷹の爪

野菜は冷凍や水煮でも国産原料が◎
ストックしておくとおちい足しに便利です



今回使用した冷凍と水煮の野菜は、どちらも国産の野菜を使っているのです。特に「北海道の野菜ミックスたまねぎ入り」はたまねぎの名産地、

北海道産です。冷凍庫にストックしておくとお焼きたてやピラフに少し入れるだけでカラフルに仕上がり、カットする手間もなし! たけのこは穂先までしっかりあり、やわらかいところと歯ざわりのいいところも味わえておすすめです。中華のひと品にしましたが、煮付けや炊き込みご飯など用途は広いです。



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スに携わり、現在は食全般のコーディネートとして活躍中。

メインおかず 23分

ちょっと大人のハンバーグ

サブおかず 7分

野菜がおいしいミネストローネ

653 kcal (1人分)



Cooking Point!
マッシュポテトは
つくり置きにも
おすすめ

『ちょっと大人のハンバーグ』

材料(2人分)

★チーズイン
生ビーフハンバーグ100g
……………2個
★じゃがいも……………2個
★トマト……………1/2個
★牛乳……………1/4カップ
★バター……………15g
★サラダ油……………大さじ1
★塩……………適量
★黒こしょう……………適量

A
赤ワイン(もしくは水)
……………大さじ2
ウスターソース……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1
砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、水にさらして軽く水気を切る。
- 2 レンジ(600w)で約5分加熱してフォークでつぶし、熱いうちにバターと牛乳を入れて塩と黒こしょうで味を調える。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを包材どおりに焼き上げ、器に盛り付け②とくし切りにしたトマトを添える。
- 4 フライパンは洗わずにAを入れ、煮詰まったら③に回しかけてできあがり。



フライパンは洗わずに、ハンバーグを焼いた油のうまみを閉じ込めてソースを作ります。

『野菜がおいしいミネストローネ』

★北海道の野菜ミックス
たまねぎ入り……………1/2袋
★えのき茸……………1/4袋
★ミネストローネの素
……………1袋
★オリーブオイル……………大さじ1/2
★水……………400cc
★黒こしょう……………適量

- 1 えのき茸は根元を切り落とし、1cm幅に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、野菜ミックスと①を軽く炒めてミネストローネの素と水を入れて3分煮込む。仕上げに黒こしょうをふる。

メインおかず

14分

あさりとなけのこの中華炒め

サブおかず

3分

トマトのナムル

181 kcal
(1人分)

Cooking Point!
あさは解凍せずに使えます

『あさりとなけのこの中華炒め』

材料(2人分)

- ★冷凍あさり……………全量
- ★たけのこ水煮(たて切り)……………全量
- ★えのき茸……………1/2袋
- ★みじん切りにんにく……………小さじ1
- ★鷹の爪……………適量
- ★ごま油……………大さじ1/2
- ★酒……………大さじ2
- ★中華スープの素……………小さじ1/2
- ★塩・こしょう……………適量

作り方

- 1 あさは解凍せずには水洗いをし、たけのこはひと口大に切る。えのき茸は根元を切り落とし4等分に分ける。
- 2 フライパンにごま油を熱し、輪切りの鷹の爪とみじん切りにんにくを入れて香りがたったら①を加える。
- 3 全体に油がまわったら酒を入れてふたをして蒸し焼きに。あさりの口が開いたらふたを開け、中華スープの素と塩・こしょうで味を調える。



軽く炒め合わせてから蒸し焼きにすると味なじみがいいです。

『トマトのナムル』

- ★トマト……………2個(300g)
- ★みじん切りにんにく……………小さじ1/2
- ★ごま油……………小さじ2
- ★しょうゆ……………小さじ1
- ★こしょう……………適量

- 1 トマトはひと口大に切る。
- 2 ①をAで和えて器に盛り付ける。

メインおかず

12分

かじきの野菜包み蒸し

サブおかず

8分

じゃが肉豆腐

619 kcal
(1人分)

Cooking Point!
最初にサブを仕上げると味染みが◎

『かじきの野菜包み蒸し』

材料(2人分)

- ★かじきバターソテー……………2切
- ★北海道の野菜ミックスたまねぎ入り……………1/2袋
- ★えのき茸……………1/4袋
- ★塩・こしょう……………適量

作り方

- 1 えのき茸は根元を切り落とし4等分する。
- 2 クッキングシートに野菜ミックス、①のをせ塩・こしょうをふり、その上にかじきバターソテーをのせて包みを閉じる。それを2個作る。
- 3 フライパンに②を並べ、中火にかけて、ぐつぐつし始めたらずたをして、弱火で5～6分蒸し焼きにする。



クッキングシートにのせてから覆うようにして包むと上手く仕上がります。

『じゃが肉豆腐』

- ★じゃがいも……………1個
- ★肉豆腐……………4個
- ★酒……………大さじ1/2
- ★しょうゆ……………大さじ1/2
- ★砂糖……………小さじ1
- ★みりん……………小さじ1

- 1 肉豆腐は少し解凍し2等分する。
- 2 じゃがいもは皮をむき小さめのひと口大に切り、水にさらしたのち軽く水気を切る。耐熱容器に入れてAを加えてレンジ(600w)で約2～2分半加熱する。
- 3 一度取り出し①と添付のたれを加えて全体を合わせる。再度レンジ(600w)で1分半加熱する。