

10月3回

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	豚肩ロース肉しゃぶしゃぶ用			2/3パック
	お肉がおいしい水餃子	12個		
	えび・いか・あさりのベスカトーレソース		1袋	
冷蔵	もずく			60g
	絹とうふ	1パック		1パック
	チーズ		40g	
青果	エリンギ	1/2パック	1/2パック	
	しいたけ	3~5個		2個
	緑豆もやし	1袋		1袋
	さつまいも		1本	1/2本
	ほうれん草	1/4袋	1/4袋	1/2袋
	人参	適量		1/3本
常温	オイスターソース	大さじ1		大さじ1

スマホでレシピをCHECK!



ご自宅でご用意する調味料

★オリーブオイル ★酒 ★しょうゆ
★酢 ★和風だしの素 ★砂糖 ★塩
★こしょう ★みそ ★マヨネーズ ★水

ご自宅でご用意する食材

★ご飯(茶わん2杯)

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。

ベジたし調理でボリュームアップ
彩りもよくなってバランスもよし!



「お肉がおいしい水餃子」や「えび・いか・あさりのベスカトーレソース」はそれだけで十分おいしくいただけるのですが、

葉物や根菜などを彩りよく使うことで、かさも増して見た目もきれいに。ご家庭にある常備菜をお好みで組み合わせてくださいね。



メインおかず

12分

手軽にベジたし
水餃子スープ

サブおかず

9分

きのこの
オイマヨ炒め335
kcal
(1人分)

Cooking Point!
水餃子の量は
食べる分だけ
お鍋に入れてね

『手軽にベジたし水餃子スープ』

材料(2人分)

★お肉がおいしい水餃子……………12個
★添付のスープ……………1袋
★水……………700ml
★ほうれん草……………1/4袋
★とうふ……………1パック(150g)
★緑豆もやし……………1袋(150g)
★人参……………適量
★しょうゆ……………小さじ1弱
★塩……………少々
★こしょう……………少々

『きのこのオイマヨ炒め』

★しいたけ……………3~5個
★エリンギ……………1/2パック
★マヨネーズ……………大さじ1
A オイスターソース……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
こしょう……………少々

作り方

- 1 ほうれん草は食べやすい長さに、人参は短冊切り、とうふは4等分に切る。
- 2 鍋に水と添付のスープを入れ、沸騰させる。水餃子ともやし、人参、とうふを入れて5分煮る。
- 3 水餃子と野菜に火が通ったらほうれん草を入れ、塩としょうゆで味を調える。こしょうをかけてできあがり。

- 1 しいたけは石づきを切り十字に4等分に切る。エリンギは長さを半分に切り、かさは十字に、軸は短冊に切って食べやすいサイズにする。
- 2 フライパンにマヨネーズと①を入れて炒める。
- 3 きのこに火が通ったらAで味を調えて完成。



エリンギのかさの部分は十字に切ると食べやすくして食感がいいです。

メインおかず

15分

シーフード
トマトリゾット

サブおかず

23分

レンチン
さつま芋サラダ732
kcal
(1人分)Cooking Point!
さつまいもの
加熱はお好みの
やわらかさで

『シーフードトマトリゾット』

材料(2人分)

- ★えび・いか・あさりの
ベスカトーレソース……………1袋
- ★水……………350ml
- ★塩……………小さじ1/3
- ★ご飯……………茶わん2杯
- ★チーズ……………40g
- ★ほうれん草……………1/4袋
- ★オリーブオイル……………小さじ2
- ★こしょう……………少々

作り方

- 1 ほうれん草は長さ4cmに切る。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱し、水気をきる。
- 2 えび・いか・あさりのベスカトーレソースは包材通りに湯せんしフライパンに入れる。水を入れて沸騰したら、ご飯を入れて5分くらい煮る。
- 3 塩とこしょうで味を整え、①とチーズを入れ、サッと混ぜ合わせて火を止める。
- 4 器に盛り付けてオリーブオイルをまわしかける。



チーズを入れたらすぐに混ぜ合わせて固まらないように。とろみとコクが出ます。

『レンチンさつま芋サラダ』

- ★さつまいも……………1本
- ★エリンギ……………1/2パック

【ドレッシング】

- ★塩……………小さじ1/3
- ★こしょう……………少々
- ★酢……………小さじ1+1/2
- ★オリーブオイル……………大さじ1+1/2

- 1 さつまいもは1cm厚さの半月切りにし、15分くらい水にさらす。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- 2 Aは混ぜ合わせておく。
- 3 耐熱のボウルにさつまいもとエリンギを入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。エリンギは取り出し、さつまいもはさらに2分加熱する。
- 4 加熱したエリンギとさつまいもに②をまわし入れる。

明日の下準備 ➡ 豚肉は前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

メインおかず

25分

豚肉の温しゃぶ
オイスターたれ

サブおかず

5分

もずくと豆腐の
おみそ汁600
kcal
(1人分)Cooking Point!
余ったもずくは
三杯酢でおいしく
いただけます『豚肉の温しゃぶ
オイスターたれ』

材料(2人分)

- ★解凍 豚肩ロース肉
しゃぶしゃぶ用……………2/3パック
- ★緑豆もやし……………1袋(150g)
- ★さつまいも……………1/2本
- ★人参……………1/3本
- ★ほうれん草……………1/2袋
- ★しいたけ……………2個

【つけだれ】

- ★オイスターソース……………大さじ1
- ★しょうゆ……………大さじ1
- ★酒……………大さじ1
- ★砂糖……………小さじ1+1/2
- ★水……………50ml

作り方

- 1 人参は厚さ7mmの輪切りにする。さつまいもは厚さ1cmの輪切りにして水に15分さらす。しいたけは石づきを切り、斜め半分に切る。
- 2 耐熱ボウルに人参とさつまいもを入れ、ラップを軽くかける。電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し人参を取り出す。再び、さつまいもを1分30秒加熱する。
- 3 鍋に湯を沸かし、もやしとしいたけをそれぞれゆでてザルに上げて冷ます。続いてほうれん草をゆで、冷水にさらして水気をきり、長さ4cmに切る。
- 4 解凍した豚肉も沸騰した湯にくぐらせ、火を通してザルにあげる。豚肉と②③を皿に盛り付ける。
- 5 Aを入れ電子レンジ(600W)で30秒加熱し、つけだれにする。

『もずくと豆腐のおみそ汁』

- ★もずく……………60g
- ★とうふ……………1パック(150g)
- ★水……………360ml
- ★和風だしの素……………小さじ1/2
- ★みそ……………大さじ1+1/2

- 1 とうふは大きめのさいの目に切る。
- 2 鍋に水を入れて沸騰させ、和風だしの素、とうふ、もずくを入れ、ひと煮立ちさせる。みそを溶き入れてできあがり。