





日分の献立(珍食かせ)

セット

	1	/		000,000
	品名	1日目	2日目	3日目
	豚肩ロース肉しゃぶしゃぶ用			2/3パック
冷凍	お肉がおいしい水餃子	12個		
	えび・いか・あさりのペスカトーレソース		1袋	
	もずく			60g
冷蔵	絹とうふ	1パック		1パック
	チーズ		40g	
	エリンギ	1/2パック	1/2パック	
	しいたけ	3~5個		2個
青果	緑豆もやし	1袋		1袋
月木	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 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。 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・あさりのペスカトーレソース」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。





『手軽にベジたし水餃子スープ』

材料(2人分)

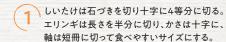
★お肉がおいしい水餃子	12個
★ 添付のスープ····································	1袋
★ 水 ······	700ml
★ほうれん草	1/4袋
★ とうふ······	1パック(150
★緑豆もやし	1袋(150g)
★人参	適量
★ しょうゆ ······	小さじ1弱
★塩	少々
★こしょう	少々

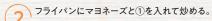
作山方

- 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。

『きのこのオイマヨ炒め』







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 切ると食べやすくて食感がいい です。



『シーフードトマトリゾット』

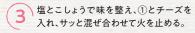
作山方

材料(2人分)

▼ えひ・いか・めさりの	
ペスカトーレソース	···· 1袋
★水	350mℓ
★塩	小さじ1/
★ご飯	… 茶わん2
★ 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	小々

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。

えび・いか・あさりのペスカトーレソース 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。



器に盛り付けてオリーブオイルをまわしに。とろみとコクが出ます。



ぜ合わせて固まらないよう

レンチンさつま芋サラダ

# 5	らつまいも 1本
*1	ニリンギ 1/2パック
TF	レッシング】
	塩小さじ1/3
A	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

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。

Aは混ぜ合わせておく。

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。

加熱したエリンギとさつまいもに②をまわし入れる。

メインおかず (25分)







『豚肉の温しゃぶ オイスターたれ」

材料(2人分)

•		
* £	解凍豚屑ロース肉	
	しゃぶしゃぶ用	2/3パック
★糸	录豆もやし	······1袋(150g)
* 8	くつまいも	1/2本
*/	(参	1/3本
★ (まうれん草	1/2袋
*L	いたけ	2個
10	けだれ】	
	オイスターソース	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
A	· III	1 2 100

小さじ1+1/2

- 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。
- ∖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。
- 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。
- 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。
- 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

とうふは大きめのさいの目に切る。

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。