

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	元気鶏若鶏ミンチ(バラ凍結)	200g		100g
	牛角厚切りカルピ		1袋(240g)	
	旨身天然まぐろの中落ち			2袋(110g)
	九州のカットほうれん草	60g		100g
冷蔵	1日分の緑黄色野菜が摂れるサラダ	1パック		
青果	れんこん	約12cm		約3cm
	人参		1/2本	1/2本
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋	
	ブロッコリーの新芽入カットサラダ	1/2袋	1/2袋	
常温	伊勢志摩産カットわかめ		4g	

スマホでレシピを CHECK!



ご自宅でご用意する調味料

★サラダ油 ★ごま油 ★マヨネーズ
★ケチャップ ★酒 ★しょうゆ ★みりん ★酢
★中華スープの素 ★和風だしの素 ★砂糖
★小麦粉 ★片栗粉 ★塩 ★こしょう ★白いりごま
★わさび ★一味(お好みで)

ご自宅でご用意する食材

★ごはん(適量)

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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

バランスよく野菜を使ったお惣菜や
スプラウトの入ったサラダも◎



「1日分の緑黄色野菜が摂れるサラダ」は人参やブロッコリーのほか、かぼちゃにいんげん、枝豆、パプリカが入って色が濃い野菜を

食べやすく味付けしており、そのままでも十分楽しめますが、今

回はさらにほうれん草をプラスしてみま

した。またキャベツをスライスした便利な

カットサラダにはブロッコリーの新芽も

入って、なんだかちょっと得した気分♪



メインおかず

20分

れんこんサンド ケチャップ甘酢かけ

サブおかず

7分

ビバ!緑黄色野菜 マヨサラダ

575
kcal
(1人分)

Cooking Point!
鶏ミンチは
使う分だけ
流水解凍OK

『れんこんサンドケチャップ甘酢かけ』

材料(2人分)

★れんこん……………約12cm
★解凍 元気鶏若鶏ミンチ(バラ凍結)……………200g
★ブロッコリーの新芽入カットサラダ……………1/2袋
★フリルレタス……………1/2袋
★小麦粉……………適量
★サラダ油……………大さじ1
A しょうゆ…小さじ1
酒……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう…適量
B ケチャップ…大さじ2
しょうゆ…大さじ1
砂糖……………大さじ2
酢……………大さじ1
水……………大さじ2
片栗粉……………小さじ1

作り方

- 1 鶏ミンチは使用する分を包材通りに解凍し、Aを入れてしっかり練り混ぜて8等分する。
- 2 れんこんは皮をむき、厚さ約7mmの輪切りに16枚作る。
- 3 ②の両面に小麦粉をまぶし①をはさむ。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して③を両面に焼き色がつくまで焼き、水大さじ2(分量外)を入れてふたをし約2分蒸し焼きにしてできあがり。器に盛り付けてフリルレタスとカットサラダを添える。
- 5 ④のフライパンにBを入れて煮詰め、ソースを作りまわしかける。



スプーンでれんこんの穴にぎゅっと押し込んでいくと、うまくはさめます。

『ビバ!緑黄色野菜マヨサラダ』

★1日分の緑黄色野菜が摂れるサラダ……………1パック
★九州のカットほうれん草……………60g
A しょうゆ……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ1/2

明日の下準備 ➡ 牛角厚切りカルピ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♪

1日目

メインおかず

9分

野菜と一緒に食べる
有名店カルビ

サブおかず

10分

とろとろわかめスープ

498
kcal
(1人分)Cooking Point!
わかめは
戻さずに使用も
可能です

『野菜と一緒に食べる有名店カルビ』

材料(2人分)

- ★解凍 牛角厚切りカルビ……………1袋(240g)
- ★フリルレタス……………1/2袋
- ★人参……………1/2本
- ★ブロッコリーの新芽入カットサラダ……………1/2袋
- ★サラダ油……………小さじ1
- ★塩……………小さじ1/4
- ★一味……………お好みで
- A [塩……………小さじ1/4
ごま油……………大さじ1
酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1+1/2]

作り方

- 1 人参は細めのせん切りにし、塩をふって3分置き水気をしっかり絞る。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、カットサラダと①を入れてさっと混ぜ合わせる。
- 3 カルビは解凍し、サラダ油を熱したフライパンで焼き上げる。
- 4 フリルレタスはカルビと②が包めるくらいのサイズにちぎって盛り付ける。お好みで一味をふってもピリ辛がおすすめ。

『とろとろわかめスープ』

- ★伊勢志摩産カットわかめ……………4g(小さじ4)
- ★ごま油……………小さじ1
- ★水……………400ml
- ★中華スープの素……………小さじ2
- ★塩・こしょう……………適量
- ★白いりごま……………適量

- 1 カットわかめを包材通りに戻し、水気をしっかり絞る。
- 2 深さのあるフライパン(鍋でも可)にごま油を熱し①を炒めて水、中華スープの素を入れ、ふたをして沸騰したら弱火で3分煮込む。
- 3 塩・こしょうで味を調え、白いりごまをふる。



わかめはそのままでも使えますが、戻して軽く炒めると香ばしさととろみが出ておすすめです。

メインおかず

16分

漬けまぐろの二色丼

サブおかず

5分

そぼろきんぴら

706
kcal
(1人分)Cooking Point!
まぐろの風味を
残すのに漬け
時間は短めで

『漬けまぐろの二色丼』

材料(2人分)

- ★解凍 旨身天然まぐろの中落ち……………2袋(110g)
- ★九州のカットほうれん草……………100g
- ★しょうゆ……………大さじ3
- ★わさび……………小さじ1/2
- ★白いりごま……………適量
- ★ごはん……………適量
- A [みりん……………大さじ1+1/2
酒……………大さじ1+1/2]

作り方

- 1 まぐろの中落ちは包材通り流水解凍し、漬けだれはまぐろ全体にからむくらいで十分味付けできます。
- 2 耐熱容器にAを入れてラップをせずに電子レンジ(600w)で1分半加熱し、しょうゆを入れて冷ます。
- 3 ほうれん草は冷凍のままラップせず電子レンジ(600w)で2分半加熱して粗熱が取れたら、わさび、②を大さじ1入れて和える。
- 4 ①をボウルに入れて②の残りを加え、約10分漬ける。
- 5 器にごはんをよそって③④のをせ、白いりごまをふってできあがり。



『そぼろきんぴら』

- ★れんこん……………約3cm
- ★人参……………1/2本
- ★元気鶏若鶏ミンチ(バラ凍結)……………100g
- ★ごま油……………大さじ1/2
- ★和風だしの素……………小さじ1/2
- A [しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ2]

- 1 れんこんは皮をむき薄めの半月切りに、人参はせん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し冷凍のままの鶏ミンチを炒め、火が通ったら②を入れて全体をなじませる。Aを加えて汁気がなくなったらできあがり。