》10月5回《





日分の献立

治官分世	ナッツ
eswe ,	レン

)	品名	1日目	2日目	3日目
	元気鶏若鶏ミンチ(バラ凍結)	200g		100g
冷凍	牛角厚切りカルビ		1袋(240g)	
/卫/木	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		
	れんこん	約12cm		約3cm
青果	人参		1/2本	1/2本
月木	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

- ★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)

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 ネータとして活躍中。

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あり、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に♪

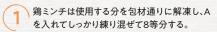


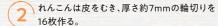


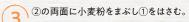
『れんこんサンドケチャップ甘酢かけ』

材料(2人分)

0				
**	1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
	しょうゆ… 小さじ1	ケチャップ・	…大さじ2	
	酒 小さじ1		しょうゆ	…大さじ1
A	塩小さじ1/4	D	砂糖	…大さじ2
	こしょう… 適量	D	酢	…大さじ1
			水	…大さじ2
			片栗粉	…小さじ1









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

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。

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。

『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……… しょうゆ -----大さじ1/2 マヨネーズ ……
- ほうれん草は冷凍のままラップをせず電子レンジ(600w)で1分半加熱し て、粗熱を取る。
- 1日分の緑黄色野菜が摂れるサラダと①、Aを混ぜる。

▶ 牛角厚切りカルビは前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかれますよ♪



『野菜と一緒に食べる有名店カルビ』

材料(2人分)

ال		
★角	涿 牛角厚切りカルビ	····1袋(240g)
*フ	リルレタス	…1/2袋
*	参	…1/2本
*7	「ロッコリーの新芽入カットサラダ	…1/2袋
*+J	ラダ油	…小さじ1
★塩	ī	…小さじ1/4
*-	- 味	…お好みで
	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

作以方

- 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。
- 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。
- カルビは解凍し、サラダ油を熱したフライパンで焼き
- 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で

『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

カットわかめを包材通りに戻し、水 気をしっかり絞る。

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。

塩・こしょうで味を調え、白いりごま をふる。



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。



『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 ★九州のカットほうれん草 ······100g ★しょうゆ … …大さじ1+1/2 …大さじ1+1/2

作り方

まぐろの中落ちは包材通り流水解凍し て水気をしっかりふく。

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。

- 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。
- 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。
- 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をのせ、白いりごまをふってできあがり。

『そぼろきんぴら』

**	1んこん	約3cm
*/	〈参	1/2本
★ 7	元気鶏若鶏ミンチ(バラ凍結)	100g
*5	ぎ油	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

- 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。
- 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。