

11月1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	総量
冷凍	青椒肉絲 (国産豚肉使用)	1袋			全量
	元気鶏ふんわり鶏つまれ (あごだしスープ付)	6個			約1/3
	霧島黒豚しゃぶしゃぶ用 (モモ)		1パック		全量
	あじの三枚おろし			1袋	全量
冷蔵	信州ぼってりあげ		1枚		1枚
青果	ピーマン	1袋			全量
	人参	適量	1/4本	適量	約1~2本
	白ねぎ	約10cm	約28cm	約5cm	約43cm
	ほうれん草		3/4袋	1/4袋	全量
	生しいたけ		2個	4個	全量
常温	きんぴら風ごぼう飯の素			1個	全量
	はるさめ	10g			1/5袋

スマホでレシピを **CHECK!**



ご自宅で用意する調味料

★サラダ油 ★マヨネーズ ★酒 ★みりん
★塩 ★こしょう ★昆布 ★ポン酢 ★みそ

ご自宅で用意する食材

★米 (3合)

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。

旬の野菜をたっぷり取り入れて
飽きのこない鍋料理を



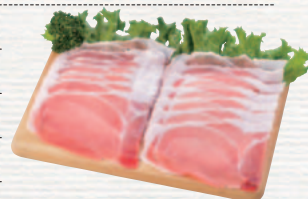
ほうれん草は寒さが厳しくなればおいしくなる野菜のひとつ。葉は大きくて色も濃く茎もしっかりと育っています。そんなほうれん草は豚肉と一緒に「常夜鍋」で。その名の通り、毎晩食べても飽きのこない鍋とさ

れ、あっさりぽん酢や酢醤油

が定番ですが、お好みのた

れで召し上がるのも◎。我が

家流で楽しんでください。



メインおかず

12分

青椒肉絲

サブおかず

12分

春雨入り 鶏だんごスープ

426
kcal
(1人分)



Cooking Point!
流水解凍を
している間に
スープを作って

『青椒肉絲』

材料 (2人分)

★解凍 青椒肉絲 (国産豚肉使用) 1袋
★ピーマン 1袋
★サラダ油 大さじ2

作り方

- 1 青椒肉絲は包材通ため水で15分解凍する。
- 2 ピーマンはへたと種を取り縦に約3mmの千切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し豚肉を入れて火が通ったら、皿に取り出す。
- 4 ③のフライパンにピーマン、たけのこを入れ強火で3~4分炒め取り出した豚肉を戻し、調味たれを加えて全体にたれがからまったらできあがり。



へたと種を取って繊維にそって縦切りにするとピーマンのくさもやわらぎます。

『春雨入り鶏だんごスープ』

★元気鶏ふんわり鶏つまれ (あごだしスープ付) 6個
★水 400ml
★人参 適量
★白ねぎ 約10cm
★はるさめ 10g

- 1 人参は短冊切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 鍋に水を入れて沸騰したら、あごだしスープ (1袋)、つまれ、はるさめ、①を入れふたをして中火で10分煮る。

明日の下準備 ➡ 霧島黒豚しゃぶしゃぶ用 (モモ) 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

18分

常夜鍋

サブおかず

7分

お揚げさんの
ねぎ味噌焼き613
kcal
(1人分)Cooking Point!
ポン酢のほか
ごまだれも
試してみてください!

調理イメージは2人分です

『常夜鍋』

材料(2人分)

- ★**解凍** 霧島黒豚しゃぶしゃぶ用(モモ) 1パック(300g)
★ほうれん草 3/4袋
★白ねぎ 約18cm
★生しいたけ 2個
★人参 1/4本
★ポン酢 適量
A 水 600ml(3カップ)
酒 50ml(1/4カップ)
昆布 5cm角1枚

作り方

- 1 ほうれん草は2〜3等分の長さに切る。
- 2 白ねぎは彩りよく緑の部分も使用し斜め切りにする。人参は短冊切りにする。生しいたけは石づきを切り飾り切りにする。
- 3 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- 4 ②の野菜を入れて火が通ったら解凍した豚肉、①を入れて、ポン酢でいただく。



白ねぎは緑の部分も使って彩りよく仕上げて。

『お揚げさんのねぎ味噌焼き』

- ★信州ぼつてりあげ 1枚
★白ねぎ 約10cm
★みそ 大さじ1
★みりん 小さじ2

- 1 白ねぎはみじん切りにし、みそ、みりと混ぜる。
- 2 揚げはトースターで3分焼き、取り出して①を塗り、再びトースターで約2分焼く。
- 3 食べやすいサイズに切り分けてどうぞ。

明日の下準備 → あじの三枚おろし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

23分

あじのきのこマヨソース
ホイル焼き

サブおかず

5分

※炊込み時間除く

味付けいらずの
きんぴらごぼう飯848
kcal
(1人分)Cooking Point!
あまった分は
おにぎりも
おすすめCooking Point!
ご飯を
炊いている間に
調理して『あじのきのこマヨソース
ホイル焼き』

作り方

材料(2人分)

- ★**解凍** あじの三枚おろし 1袋
★生しいたけ 4個
★人参 適量
★ほうれん草 1/4袋
★塩 適量
★こしょう 適量
★サラダ油 小さじ1
A マヨネーズ 大さじ1+1/2
塩 小さじ1/4
こしょう 適量

- 1 生しいたけは石づきをとり、粗めのみじん切りにする。人参も粗めのみじん切りにする。
- 2 ①を耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600w)で2分加熱する。キッチンペーパーで水分を拭き取りAと混ぜ合わせる。
- 3 あじは解凍し、水分をふき取り塩、こしょうをする。
- 4 アルミホイルにサラダ油を塗り、その上に③を1人分(約4〜5枚)と②のをせてホイルで包む。それを2個作りトースターで約15分焼く。
- 5 ほうれん草は長さ5cmに切り、耐熱皿に入れてラップを軽くかけ、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、粗熱がとれたら水気を絞る。④に添える。



あじは少しづつずらして重ねると火の通りがよいです。

『味付けいらずの
きんぴらごぼう飯』

- ★米 3合
★きんぴら風ごぼう飯の素 1個
★白ねぎ 約5cm

- 1 米は研いで炊飯器の3合分の水加減で用意し、きんぴらごぼう飯の素を汁ごとすべて入れ軽く混ぜ合わせて、炊飯する。
- 2 白ねぎは白髪ねぎにし、水にさらして水気をきる。
- 3 ①が炊き上がったら茶碗に盛り付けて②を添える。



白髪ねぎは中心の軸は使用せず、巻きの部分を縦に千切りにし、水にさらすとシャキッとします。