

11月2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	さんま梅サンド			1袋	全量
	塩秋鮭切身		2切		全量
	北海道産牛すき焼用(カタ)		200g		全量
冷蔵	天ぷら盛り合せ	1盛			全量
	短冊絹厚あげ	1個		2個	全量
	国産フレッシュ洗い里芋		1袋		全量
青果	ごぼう		約36cm		約36cm
	人参	適量	1/3本	1/4本	約1本
	ミニ大根		200g	200g	400g
	大葉		約2/3袋	約1/3袋	全量
常温	今夜はかす汁にしませんか。		1袋		全量
	切干大根	15g			1/2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 ★酒 ★みりん ★しょうゆ
★砂糖 ★和風だしの素 ★塩 ★こしょう
★白すりごま ★七味唐辛子(お好み)

ご自宅で用意する食材

★卵(2個) ★ご飯(丼2杯分)

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。

手ごろな価格で便利な切干大根
戻し汁を調理に使って風味豊かに

乾物に使いづらさを感じている方も多いと思いますが、意外とボリュームも出て、特に大根は手ごろなのでおすすめ。今回は戻し汁をそのまま煮汁に使い、野菜のおいしさを煮含めたいま煮にしました。大根の香りだけでなく甘みも感じ、また一緒に炊いた厚あげにもうまみが染み込んでいますよ。手軽に使ってほしい食材です。



メインおかず

5分

惣菜アレンジ天とじ丼

サブおかず

25分

切干大根の
うま煮

747
kcal
(1人分)

材料(2人分)

『惣菜アレンジ天とじ丼』

★天ぷら盛り合せ……………1盛
★ご飯……………丼2杯分
★卵……………2個
A 水……………250ml
和風だしの素……………小さじ1
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ3

『切干大根のうま煮』

★切干大根……………15g
★短冊絹厚あげ……………1個
★人参……………1/8本
★水……………250ml
★白すりごま……………大さじ1
A 和風だしの素…小さじ1
酒……………大さじ1
みりん……………小さじ1
しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 1 卵は溶いておく。
- 2 フライパンにAを入れ沸騰させて、天ぷら盛り合せを入れる。
- 3 再び沸騰したら、溶いた卵を流し入れふたをして蒸らす。
- 4 器にご飯をよそい③を盛り付ける。



フライパンで調理すると、一度に仕上げられます。

- 1 切干大根はサッと洗いボウルに水(250ml)を入れて10分戻す。
- 2 厚あげは厚さ6mmに切る。人参は長さ4cm太めの千切りにする。
- 3 鍋に①を戻し汁ごと入れ沸騰したら②を入れてあくを取り、再び沸騰したら、Aを入れる。
- 4 中火でふつふつと沸騰している状態で約10分煮て、煮えたら仕上げに白すりごまを入れて混ぜ合わせる。

明日の下準備 ➡ 塩秋鮭切身と北海道産牛すき焼用(カタ)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

20分

冬の具沢山かす汁

サブおかず

25分

牛肉とごぼうの
大葉巻き焼き774
kcal
(1人分)Cooking Point!
かす汁を
煮込んでる間に
調理をCooking Point!
約3人分なので
次の日の一品や
朝食にどうぞ

『冬の具沢山かす汁』

材料(3~4人分)

- ★今夜はかす汁にしませんか。……………1袋
- ★解凍 塩秋鮭切身……………2切
- ★ミニ大根……………約1/4~1/2本(200g)
- ★人参……………1/3本
- ★国産フレッシュ洗い里芋……………1袋
- ★水……………600ml
- ★七味唐辛子……………お好みで少々

作り方

- ① 鮭は解凍し1切を3等分に切る。
- ② 大根と人参は厚さ5mmのいちょう切り、里芋は半分に切る。
- ③ 鍋に水を入れ沸騰したら②の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に①を加えて火が通ったら、「今夜はかす汁にしませんか。」を入れよく混ぜ合わせる。椀に盛り付けてお好みで七味唐辛子をかけてどうぞ。

『牛肉とごぼうの
大葉巻き焼き』

材料(2人分)

- ★解凍 北海道産牛すき焼用(カタ)……………200g
- ★大葉……………約2/3袋
- ★ごぼう……………約36cm
- ★塩……………適量
- ★こしょう……………適量
- ★サラダ油……………大さじ1
- ★しょうゆ……………大さじ2
- ★A みりん……………大さじ3

- ① ごぼうはよく洗い土を落とし、表面を軽くこすって汚れも落とす。長さ約6cmを6本切り、縦4等分に切る。酢水(分量外)にさらしてあくを取り水を切る。
- ② 耐熱のボウルに水(大さじ1)を入れて①を入れ、軽くラップをかけて電子レンジ(600W)で4~5分加熱し、粗熱を取る。
- ③ 解凍した牛肉は6等分に切り分け、それぞれに塩、こしょうをし、大葉を1~2枚ずつのせ②を4~5本ずつ並べてくるくと巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し③を転がしながら肉に火を通す。混ぜ合わせたAをフライパンに回し入れ、照りよく仕上げ食べやすく切る。
- ⑤ 皿に大葉を1枚彩りで敷き④を盛り付ける。



ごぼうの長さに合わせて、肉を広げてください。



しょうゆの香ばしいにおいが出たら火を止めてください。

メインおかず

15分

さんま梅サンドの
おろし人参だれ

サブおかず

25分

厚揚げと大根の
おかずサラダ630
kcal
(1人分)Cooking Point!
人参ドレッシング
はサラダに
かけても◎

材料(2人分)

『さんま梅サンドのおろし人参だれ』

- ★さんま梅サンド……………1袋
- ★サラダ油……………大さじ2
- ★人参……………1/4本

サラダ油……………大さじ3
水……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1+1/2
砂糖……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/3
こしょう……………適量

作り方

- ① 人参はすりおろしてボウルに入れ、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ② さんま梅サンドは包材通りに焼き上げて器に盛り付ける。①を回しかける。

『厚揚げと大根の
おかずサラダ』

- ★ミニ大根……………約1/4~1/2本(200g)
- ★大葉……………約1/3袋
- ★短冊絹厚あげ……………2個

- ① 大根は長さ5cmの千切りに、大葉も細めの千切りにして、それぞれ水にさらす。
- ② 厚揚げは厚さ1cmに切り、アルミホイルにのせトースターで約10分焼く。
- ③ ①の野菜の水を切り、大根と大葉の半量を混ぜる。
- ④ ③と②を合わせて盛り付け、残りの大葉を添えてできあがり。



大葉はくるくると巻いてから切ると、切りやすいです。