

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	いかの切り落とし	200g	100g		300g
	国産合鴨かも鍋セット	1セット			全量
	氷温甘塩さば切身			4切	全量
冷蔵	ほぼカニ		1/3パック	2/3パック	全量
青果	国産鍋野菜セット(カット野菜)	1袋			全量
	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
	しぼりゃんせ(高糖度トマト)		2個	約3/4パック	全量
	便利なブロッコリー・フローレット	2/3袋	1/3袋		全量
	きくな	1/3袋		2/3袋	全量
常温	エビドリアソース		2袋		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 ★オリーブオイル ★酒 ★しょうゆ ★酢
★小麦粉 ★顆粒コンソメ ★中華スープの素
★砂糖 ★塩 ★こしょう ★黒こしょう ★白すりごま
★七味唐辛子(お好み) ★マヨネーズ

ご自宅で用意する食材

★ご飯(2杯分)

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スに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

お鍋の味付けも野菜のカットも
ほぼおまかせがうれしいね♪



寒さが厳しくなると鍋の出番も多くなります。風味がよくやわらかな鴨肉を鍋の主役にセレクトしてみました。かつおや昆布出汁のきいたつゆが

セットされているので味付けはおまかせ。鍋野菜はカット済み

で、お好みの野菜を少し足すだ

けでお手軽。しんなりした野菜

に鴨のうまみがじんわり染み

込んで、おいしくなりますよ。



メインおかず

17分

あったか鴨鍋

サブおかず

12分

いかとブロッコリーの
うま塩炒め

535
kcal
(1人分)

Cooking Point!
野菜はしっかり
煮込んでから
鴨肉を入れて

調理イメージは1人前です

材料(2~3人分)

『あったか鴨鍋』

★解凍 国産合鴨かも鍋セット……………1セット
★国産鍋野菜セット(カット野菜)……………1袋
★ぶなしめじ……………1/2袋
★きくな……………1/3袋
★水……………1400~1800ml
★七味唐辛子……………お好みで少々

材料(2人分)

『いかとブロッコリーのうま塩炒め』

★解凍 いかの切り落とし……………200g
★便利なブロッコリー・フローレット……………2/3袋
★サラダ油……………小さじ1
★酒……………小さじ2
A 中華スープの素……………小さじ1/2
塩……………適量
黒こしょう……………適量

作り方

- 1 かも鍋セットは流水で約10分解凍し、鴨肉は水気をしっかりふく。
- 2 ぶなしめじは根元を切り小房に分け、きくなは根元を切り3等分にする。
- 3 鍋に水とスープ(2袋)を入れて包材通りに仕上げる。お好みで七味唐辛子もおすすめ。

- 1 いかは流水で5分解凍し水気をふく。ブロッコリーはひと口サイズに切りそろえる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し①を炒めて酒をふり、ふたをして2分蒸し焼きにする。
- 3 Aで味付けをして仕上げる。



いかとブロッコリー全体に油がまわったらふたをして蒸し焼きに。

メインおかず

20分

具たくさん
シーフードドリア

サブおかず

10分

かに風味の
オニオンスープ493
kcal
(1人分)Cooking Point!
いかはすぐに
解凍できるので
便利です

材料(2人分)

『具たくさんシーフードドリア』

- ★エビドリアソース……………2袋
- ★**解凍** いかの切り落とし……………100g
- ★便利なブロッコリー・フロレット……………1/3袋
- ★しぼりゃんせ(高糖度トマト)……………2個
- ★オリーブオイル……………適量
- ★ご飯……………300g(約2杯)
- ★塩……………適量
- ★こしょう……………適量

作り方

- 1 いかは流水で5分解凍する。
- 2 トマトは4等分に切り、ブロッコリーは食べやすい大きさにそろえる。
- 3 鍋に水を入れ沸騰したらブロッコリーをゆでてザルに上げ、同じ鍋でいかをゆでて水気をきる。それぞれに塩、こしょうをする。
- 4 耐熱皿にオリーブオイルを塗り、温めたご飯を敷きトマトと③をちらしエビドリアソースをかける。オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。



いかのサイズに合わせて野菜をそろえる。

『かに風味のオニオンスープ』

- ★ほぼカニ……………1/3パック
- ★たまねぎ……………1/2個
- ★サラダ油……………小さじ1
- ★黒こしょう……………適量
- A 水……………400ml
- A 顆粒コンソメ……………小さじ2
- A 塩……………小さじ1/4

- 1 たまねぎは薄切りにし、ほぼカニは食べやすくほぐす。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒める。Aとほぼカニを加えてふたをし、沸騰したら弱火で3分煮込む。
- 3 器によって黒こしょうで風味付けを。

明日の下準備 ➡ 氷温甘塩さば切身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

15分

塩さばとトマトの
南蛮漬け

サブおかず

7分

きくなとかにかまの
ごまマヨ和え775
kcal
(1人分)Cooking Point!
少し多めに
できるので
弁当の一品に

材料(2人分)

『塩さばとトマトの南蛮漬け』

- ★**解凍** 氷温甘塩さば切身……………4切
- ★たまねぎ……………1/2個
- ★しぼりゃんせ(高糖度トマト)……………約3/4パック
- ★サラダ油……………大さじ2
- ★小麦粉……………適量
- A しょうゆ……………大さじ1
- A 砂糖……………大さじ1
- A 酢……………大さじ1+1/2

作り方

- 1 さば切身は水気をふき2等分に切り、小麦粉を両面にまぶす。
- 2 たまねぎは薄切りにし、トマトは4等分に切る。
- 3 耐熱容器にたまねぎ、水(大さじ1/分量外)を入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分半加熱する。熱いうちにトマトとAを入れて混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し①を皮目からこんがり焼き上げ、③に入れて合わせる。



さばは食べやすいサイズに切って。

『きくなとかにかまのごまマヨ和え』

- ★ほぼカニ……………2/3パック
- ★きくな……………2/3袋
- ★ぶなしめじ……………1/2袋
- A マヨネーズ……………大さじ1
- A しょうゆ……………小さじ1
- A 白すりごま……………大さじ1/2

- 1 ほぼカニはひと口大にほぐす。ぶなしめじは根元を切り小房に分け、きくなは根元を切り茎の部分は長さ1cm、葉はざく切りにする。
- 2 耐熱容器にぶなしめじときくなを入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱し粗熱を取って軽く水気をきる。
- 3 ほぼカニと②とAをさっと和える。