





# 日分の献立

1						000,000000
8		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)

# フードスタイリスト

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。

### 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。





### 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
<b>★</b> きくな······	1/3袋
<b>★</b> 7k ······	1400~1800m
★十味唐辛子	お好みで小力

# 作以方

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。

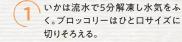
ぶなしめじは根元を切り小房に分け、きくなは根元を切り3等分に する。

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。

### 材料(2人分)

# 『いかとブロッコリーのうま塩炒め』

★角	ア凍 いかの切り落とし	200g
★個	利なブロッコリー・フローレット	2/3袋
*+J	ラダ油	小さじ1
★酒	·····	大さじ2
	- 中華スープの素	小さじ1/2
A	塩	適量
	黒こしょう	適量



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。

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。



材料(2人分)

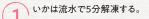
### 『具だくさんシーフードドリア』

★エビドリアソース……2袋 ★解凍 いかの切り落とし………100g

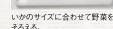
★便利なブロッコリー・フローレット

★しぼりゃんせ(高糖度トマト)…2個





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。



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。

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。

### 『かに風味のオニオンスープ』

....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……… .....小さじ2 顆粒コンソメ ……… .....小さじ1/4 ↑たまねぎは薄切りにし、ほぼカニは食べやすくほぐす。

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。

器によそって黒こしょうで風味付けを。

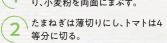


材料(2人分)

### 『塩さばとトマトの南蛮漬け

	★角	アネ凍 氷温甘塩さば切身 ⋯⋯⋯ 4切
	* 1:	まねぎ1/2個
	*1	,ぼりゃんせ(高糖度トマト) …約3/4パッ
<b>★サラダ油大さじ</b>		ナラダ油大さじ2
	*/	\麦粉適量
		しょうゆ大さじ1
	Α	砂糖大さじ1
		酢大さじ1+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。





少し多めに

できるので

弁当の一品に

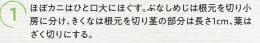
さばは食べやすいサイズに切って。

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。

フライパンにサラダ油を熱し(1)を皮目からこんがりと焼き上げ、 ③に入れて合わせる。

### 『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 マヨネーズ ……・・・大さじ1 しょうゆ ……… 白すりごま………大さじ1/2



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。

ほぼカニと②とAをさっと和える。