

11月4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	するめいか下足	150g		250g	全量
	国産豚バラ切落し(バラ凍結)		300g		300g
	若鶏モモカツレツ(にんにく醤油味)			1袋	全量
冷蔵	きたあかりのポテトサラダ	1袋			1袋
	田楽みそおでん		1袋		全量
青果	ミニ白菜		約15枚	200g	ほぼ全量
	カットレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	スナップえんどう		1/2袋	1/2袋	全量
	まいたけ	1/2袋		1/2袋	全量
常温	イタリアスパゲッティ	200g			200g

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 ★ごま油
- ★マヨネーズ ★酒 ★しょうゆ ★酢
- ★顆粒コンソメ ★和風だしの素
- ★砂糖 ★塩 ★こしょう ★黒こしょう
- ★白いりごま ★鷹の爪

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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

賞味期限の長い食材でアレンジ♪
年末年始のストックにもおすすめ



流水で短時間で解凍できる「するめいか下足」は料理にいうまみを出してくれるので、パスタもマリネもおいしく仕上がりました。「田

楽みそおでん」は温めるだけで一品が出来上り、ちょっと手の込んだ料理の時にはもってこいの商品です。師走の忙しい時季は、手軽に作れるストック材料が重宝します。



メインおかず 18分

するめいかの和風パスタ

サブおかず 4分

ちょいたしうまポテト

675 kcal
(1人分)

Cooking Point!
最初にいかを解凍してから調理を始めて

材料(2人分)

『するめいかの和風パスタ』

- ★イタリアスパゲッティ…………… 200g
- ★解凍するめいか下足…………… 150g
- ★まいたけ…………… 1/2袋
- ★オリーブオイル…………… 大さじ2
- ★鷹の爪…………… 1本
- ※辛いのが苦手な方は鷹の爪を抜いてください

- しょうゆ…………… 小さじ2
- 和風だしの素…………… 小さじ1
- A 酒…………… 大さじ1
- パスタのゆで汁…………… 大さじ2
- 塩、こしょう…………… 適量

『ちょいたしうまポテト』

- ★きたあかりのポテトサラダ…………… 1袋
- ★カットレタス…………… 1/2袋
- A ごま油…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 黒こしょう…………… 適量

作り方

- 1 包材通り流水解凍したするめいかの下足は3〜4本ずつに切り分け食べやすいサイズにする。
- 2 まいたけは石づきを落とし小房に分ける。鷹の爪は種を取り出しておく。
- 3 スパゲッティは包材に記載されたゆで時間より1分短く、ざるに上げる。
- 4 フライパンにオリーブオイルと鷹の爪を熱し①とまいたけを入れて炒め、Aを加えて煮詰める。
- 5 ③を入れて全体を絡めたらできあがり。



下足とまいたけはひと口サイズにそろえて。

- 1 ボールにポテトサラダを出してAを入れて混ぜ合わせる。
- 2 器にカットレタスを敷いて①を盛り付ける。

明日の下準備 → 国産豚バラ切落し(バラ凍結)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

20分

あったか白菜 ミルフィーユ鍋

サブおかず

6分

お手軽
みそ田楽

Cooking Point!
鍋に火を
かけている間に
温めて

719
kcal
(1人分)

※「あったか白菜ミルフィーユ鍋」のイメージは2人分の盛付けです。

材料(2人分)

『あったか白菜ミルフィーユ鍋』

- ★**解凍** 国産豚バラ切落し(バラ凍結) ……300g
 - ★ミニ白菜 ……約15枚
 - ★塩 ……小さじ1/3
 - ★黒こしょう ……適量
 - A 顆粒コンソメ ……大さじ1
 - 水 ……400ml
- ※材料は作りやすい分量です。鍋の大きさに合わせて、ミルフィーユの量を調整してください。

作り方

- 1 白菜は1枚を縦2等分にし豚肉2〜3枚と交互に5回重ねる。重ねた束を4等分にする。
- 2 小さな鍋に切り口を上にして詰めて並べる。Aを入れてふたをし中火で火にかけて沸騰したらアクを取りながら弱火で約10分煮る。
- 3 塩で味を調べて、仕上げに黒こしょうをふる。



縦に2等分にした白菜は芯の部分と葉の部分で対角にして重ね豚肉をのせていく。



小さな鍋にぎっしり詰めるように並べてください。

『お手軽みそ田楽』

- ★田楽みそおでん ……1袋
- ★スナックえんどう ……1/2袋

- 1 田楽みそおでんは包材通り加熱して仕上げる。
- 2 スナックえんどうはヘタを落として筋を取り2等分に切り、耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)を加えてラップをし電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- 3 ①②を器に盛り付けて、添付のたれをかける。

明日の下準備 ➡ 若鶏モモカツレツ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

20分

若鶏モモカツレツの ディナープレート

サブおかず

8分

するめいかの
シンプルマリネ

446
kcal
(1人分)

Cooking Point!
野菜のおかずを
仕上げたら
カツを焼いて

材料(2人分)

『若鶏モモカツレツのディナープレート』

- ★**解凍** 若鶏モモカツレツ(にんにく醤油味) ……1袋
- ★カットレタス ……1/2袋
- ★まいたけ ……1/2袋
- ★ミニ白菜 ……200g
- ★塩 ……小さじ1/3
- ★サラダ油 ……大さじ1/2

- | | |
|---|----------------|
| A | しょうゆ ……大さじ1/2 |
| | ごま油 ……大さじ1/2 |
| | 酢 ……大さじ1/2 |
| | 砂糖 ……小さじ1 |
| B | 白いりごま ……小さじ1/2 |
| | マヨネーズ ……大さじ1 |
| | しょうゆ ……小さじ1/2 |
| | こしょう ……適量 |

作り方

- 1 Aは混ぜ合わせてドレッシングを作る。まいたけは石づきを落とし小房に分ける。
- 2 白菜は千切りにし塩(小さじ1/3)をふり軽く混ぜて5分置いたら、しっかり水けをきってBと和える。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し解凍したカツレツを包材通りに焼き上げて2等分に切る。
- 4 ③のフライパンはそのまま洗わずにまいたけを焼き塩ひとつまみ(分量外)で味を調える。
- 5 ②③④とカットレタスを器に盛り付けて①のドレッシングをかけてどうぞ。

『するめいかの シンプルマリネ』

- ★**解凍** するめいか下足 ……250g
- ★スナックえんどう ……1/2袋
- ★オリーブオイル ……小さじ1
- A オリーブオイル ……大さじ1
- 酢 ……大さじ1+1/2
- 砂糖 ……大さじ1/2
- 塩 ……小さじ1/3
- 黒こしょう ……適量

- 1 スナックえんどうはヘタを落として筋を取り2等分に切る。
- 2 包材通り流水解凍したするめいかの下足は3〜4本ずつに切り分け食べやすいサイズにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し①②を入れて炒める。
- 4 容器にAを合わせて③を入れて和える。フライパンに残った汁は入れない。



調理した時に出る水分は、味が薄まるので容器には入れないように。