

12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	サーモンたたき身井の具	2袋			全量
	国産豚小間切れ	1/4袋	3/4袋		全量
	おうちで焼肉 国産牛カルビタレ漬け			1パック	全量
冷蔵	白あえベース		1袋		全量
	三種のキムチ盛り合わせ			1袋	全量
	とろ〜りミックスチーズ			50g	50g
	国産野菜使用 豚汁の具(水煮)	1袋			全量
青果	キャベツ		1/4個	1/4個	1/2個
	小松菜	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	たまねぎ	1/4個	1/4個	1/2個	1個
	青ねぎ			1袋	全量
常温	シャキッとコーン	1/2パック	1/2パック		全量
	100%青森県田子町産のおろしにんにく		小さじ1	小さじ1	小さじ2

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
- ★酒 ★しょうゆ ★酢 ★片栗粉
- ★顆粒コンソメ ★砂糖 ★黒こしょう ★白ごま
- ★マヨネーズ

ご自宅で用意する食材

- ★ご飯(丼2杯分) ★卵(1個) ★小麦粉

今週のレシピは  
フードスタイリスト  
河合明日香さん



辻学園調理・製菓専門学校卒業、調理師免許取得。スタイリストとして生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。毎朝の土鍋ご飯はかかせない本格派。

ちょっと手を加えてホットメニューを  
香りは手軽な調味料におまかせ



難しそうな韓国メニューは  
焼肉用の味付け肉で簡単に  
できます。漬け込みであるの  
でしっかり味付けもされてい

てやわらかく、さらに瓶詰めのおろしにんにくで本格度UP! 寒さが厳しくなる今日この頃、おすすめのメニューです。



メインおかず

16分

## お手軽サーモン丼

サブおかず

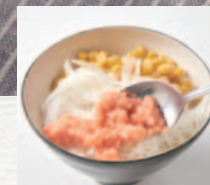
10分

## 洋風豚汁



718 kcal (1人分)

Cooking Point!  
野菜で彩りUP  
がいいね



材料(2人分)

### 『お手軽サーモン丼』

- ★解凍サーモンたたき身井の具……………2袋
- ★ご飯……………丼2杯
- ★たまねぎ……………1/4個
- ★シャキッとコーン……………1/2パック
- ★小松菜……………1/3袋
- ★マヨネーズ……………お好み

### 『洋風豚汁』

- ★国産野菜使用豚汁の具(水煮)……………1袋
- ★解凍国産豚小間切れ……………1/4袋(約75g)
- ★オリーブオイル……………大さじ1/2
- ★黒こしょう……………お好み
- 水……………400ml
- ★顆粒コンソメ……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1

作り方

- 1 サーモンたたき身は包材通りに解凍する。
- 2 たまねぎは薄くスライスし水に約10分さらして水気をきる。コーンは水気をきって使用し、残った分は容器に移し替えて冷蔵し2日目のメニューに保存しておく。
- 3 小松菜は根元を取り、長さ4cmほどに切る。耐熱皿にのせてラップをし電子レンジ(600W)で1分加熱する。粗熱がとれたら絞って水気をきる。
- 4 丼にご飯をよそい①②③を盛り付けて添付のたれ、お好みでマヨネーズをかける。

彩りを意識して盛り付けて、きれいなひと皿に。

- 1 豚肉は解凍して食べやすい大きさに切る。豚汁の具はさっと水洗いして水気をきっておく。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱して豚肉を炒め、火が通ったら豚汁の具とAを加えて煮立たせる。途中アクが出てきたらすくう。
- 3 器に盛り付けてお好みで黒こしょうをふってどうぞ。

明日の下準備 → 国産豚小間切れ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

35分

# ふんわりやわらか 豚コマから揚げ

サブおかず

5分

## ちょい足し野菜の 白あえ



585 kcal  
(1人分)

**Cooking Point!**  
少しの油で揚げ焼きに  
するので簡単!

材料(2人分)

### 『ふんわりやわらか 豚コマから揚げ』

- ★**解凍** 国産豚小間切肉 …… 3/4袋(約225g)
- ★キャベツ …… 1/4個
- ★たまねぎ …… 1/4個
- ★サラダ油 …… 適量
- ★マヨネーズ …… お好み
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- A 片栗粉 …… 大さじ1
- 100%青森県田子町産の  
おろしにんにく …… 小さじ1

作り方

- 1 キャベツは千切りにする。
- 2 たまねぎはみじん切りにしナイロン袋に入れ、解凍した豚肉、Aを加えてもみ込み約15分漬ける。
- 3 フライパンにサラダ油を深さ1cmまで入れ170℃に温め、②をひと口大にまらめて揚げ焼きにする。
- 4 器に①③を盛り付けて、お好みでマヨネーズを添える。



ナイロン袋を使うと手が汚れずに便利です。

### 『ちょい足し野菜の白和え』

- ★小松菜 …… 1/3袋
- ★ジャキッとコーン …… 1/2パック
- ★白あえベース …… 1袋

- 1 小松菜は根元を取り、長さ3cmほどに切って、耐熱容器に入れてラップをし電子レンジ(600W)で1分加熱。粗熱がとれたら絞って水気をきる。
- 2 コーンも水気をきる。
- 3 ボウルに白あえベースと①②を入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

明日の下準備 → おうちで焼肉国産牛カルビタレ漬け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

18分

# HOT!うま辛 プルコギ鍋

サブおかず

18分

## かりかり チーズチヂミ



1097 kcal  
(1人分)

**Cooking Point!**  
チーズがカリッとして  
香ばしい

※調理イメージは1人分です。

材料(2人分)

### 『HOT!うま辛プルコギ鍋』

- ★**解凍** おうちで焼肉  
国産牛カルビタレ漬け …… 1パック
- ★三種のキムチ盛り合わせ …… 1袋
- ★キャベツ …… 1/4個
- ★小松菜 …… 1/3袋
- ★たまねぎ …… 1/2個
- ★白ごま …… 大さじ1
- ★ごま油 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ3
- A 砂糖 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ2
- 100%青森県田子町産の  
おろしにんにく …… 小さじ1

作り方

- 1 Aは合わせておく。
- 2 たまねぎは幅6~7mmに、キャベツはざく切り、小松菜は長さ6cmほどに切っておく。
- 3 鍋にごま油を熱し、解凍したカルビとたまねぎを炒め、肉の色が変わったらAをまわしかけて加熱する。
- 4 ふつふつとしてきたら残りの野菜を入れ、火が通ったらキムチ、白ごまをトッピングする。



野菜は大きめに切って、くったり煮込んでも食べやすくなります。

### 『かりかりチーズチヂミ』

- ★青ねぎ …… 1袋
- ★とろ〜りミックスチーズ …… 50g
- ★ごま油 …… 大さじ2
- A 小麦粉 …… 100g
- 卵 …… 1個
- 水 …… 60ml
- B しょうゆ …… 大さじ2
- 酢 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- ごま油 …… 大さじ1/2

- 1 つけだれにするBはよく混ぜ合わせておく。
- 2 青ねぎは長さ4cmほどに切る。ボウルにAを混ぜ合わせ、青ねぎを入れて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を熱し②を薄く広げ中火で焼き、チーズのをせ焼き色がついたら裏返して両面を焼く。
- 4 食べやすい大きさに切り分け、①につけて召し上がれ。