12月2回《





日分の献立

			1.		00000000	
6	品名	1日目	2日目	3日目	総量	
	国産牛もつ鍋セット	1セット			全量	
冷凍	天然ぶり切身		2切		2切	
/ 下/ 宋	若鶏手羽中ハーフカット			12本	12本	
	北海道のむき枝豆		80g	100g	180g	
冷蔵	生いもカット糸こんにゃく	1袋		1袋	全量	
	国産鍋野菜セット(カット野菜)	1袋			全量	
青果	きくな(春菊)	1袋			全量	
	生協のきのこ4品セット		200g	200g	全量	
* 常温	松山あげ(きざみ)	10g	15g		25g	
113 /Ш	シーズニング レモンペッパーチキン			1袋	1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
- ★みりん ★小麦粉 ★和風だしの素 ★塩
- ★こしょう ★白ごま ★からし ★鷹の爪
- ★一味唐辛子
- ご自宅で用意する食材
- ★米(2合分)





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。

自宅でもつ鍋、外食気分♪ 糸こんにゃくでボリュームUP



師走の寒さが厳しくなる時季、

国産の牛もつを自宅で楽しめ

るセットがおすすめです。しょう

ゆベースの濃縮スープも付い

ているので味付けもおまかせ。あっさりした味わいにもつのうま

みが溶け込んで、一緒に煮込ん

だ野菜や糸こんにゃくもおいしく

なります。〆を雑炊にしたり麺を

入れてもいいですね。





| 材料(2~3人分)

『手軽にできちゃう牛もつ鍋』

★解凍 国産牛もつ鍋セット	1セット
★国産鍋野菜セット(カット野菜)	1袋
★生いもカット糸こんにゃく	1袋
<u></u> → ¬lv	7F0m/

作山方

- 牛もつは流水で約13分解凍する。
- み、水洗いする。
- 鍋に添付のスープと水を入れて沸騰させ、①を 入れてあくが出たら取り除く。糸こんにゃく、鍋 野菜セットを加えさらに沸騰したらできあがり。



糸こんにゃくは塩もみをするとく さみがなくなり、食べやすくなり

材料(2人分)

『きくなのからし和え』

- ★きくな(春菊) ★松山あげ(きざみ)..... *白ごま……… 少々 しょうゆ 大さじ1/2 みりん 小さじ1 … 小さじ1 小さじ1/3 からし
- きくなは根元を取る。沸騰した湯に塩(適量・分量外)を入れてゆで、火が通っ たら水に落とし水気を絞る。食べやすい長さに切る。
- Aは合わせておく。
- 3 ボウルにきくなをほぐし、松山あげ、Aを入れて和える。器に盛り付けてごまを ちらす。

→ 天然ぶり切身は前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかれますよ♪







材料(2人分)

『ぶりのソテー 和風きのこソース』

★解凍 天然ぶり切身 ★生協のきのこ4品セット ★サラダ油・ ★こしょう… お好みで ・大さじ2 しょうゆ ・大さじ2 ・大さじ1

作以方

解凍したぶりに塩をふり、水分がでたら ふきとってこしょうをし、小麦粉をつける。付けしやすいです。

きのこは大きさをそろえると盛り

- ぶなしめじ、ブナピー、まいたけは石づきを取り小房にする。エリンギ は長さ4cmのくし形切りにする。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、①をこんがりと両面焼き上げ皿 に盛り付ける。フライパンの汚れをふきとる。
- フライパンに残りのサラダ油を熱し②を入れて炒め、全体に油がま わったら蓋をする。弱火で5分焼き、Aを入れて絡める。とろみがでたら ③にかける。
- お好みで一味唐辛子をふる。

材料(2~3人分)

『松山あげの彩り炊き込みご飯』

★米2合	
★北海道のむき枝豆 ······· 80g	
★松山あげ(きざみ)15g	٨

....360ml しょうゆ……大さじ1+1/2 みりん大さじ1 和風だしの素……小さじ1/2 ……ひとつまみ

米は研いでざるに上げる。

炊飯器に①とAを入れて混ぜ、松山あげと冷凍 のままの枝豆を加えて炊飯する。



材料(2人分)

『レモン風味の 手羽中ペッパーチキン

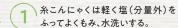
★解凍 若鶏手羽中ハーフカット	12本
★シーズニング レモンペッパーチキン	1袋
★北海道のむき枝豆	100g
★塩 ······	少々
★こしょう	少々
★ サラダ油······	大さじ

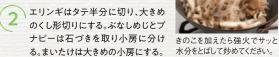
作以方

- 解凍した手羽中は水分をふきとり、レモンペッパーチキンをまぶ しておく。
- フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、枝豆を冷凍のまま炒めて 塩とこしょうをし、お皿に盛り付ける。
- ②のフライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて熱し、①を皮目か らやや強火で焼き、焼き色がついたらひっくり返す。弱火で中ま で火を通して焼き上げたら皿に盛り付ける。

『きのこと糸こんのピリ辛炒め』

★生協のきのこ4品セット200g
★生いもカット糸こんにゃく1袋
★オリーブオイル大さじ2
★鷹の爪1/2本
★塩小さじ3/4
★こしょう少々







フライパンにオリーブオイルと鷹の爪を入れる。弱火で火にかけ て香りが出たら①を加え、強火でサッと水分をとばし炒める。

