

12月2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	国産牛もつ鍋セット	1セット			全量
	天然ぶり切身		2切		2切
	若鶏手羽中半分カット			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
	松山あげ(きざみ)	10g	15g		25g
常温	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)

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おま
みりが溶け込んで、一緒に煮込ん

だ野菜や糸こんにゃくもおおいしく
なります。丼を雑炊にしたり麺を
入れてもいいですね。



メインおかず

25分

手軽にできちゃう 牛もつ鍋

サブおかず

9分

きくなの からし和え

622
kcal
(1人分)

Cooking Point!
たっぷりの
糸こんにゃくが入って
ヘルシーです

※調理イメージは2人分です

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
- ★水……………750ml

作り方

- 1 牛もつは流水で約13分解凍する。
- 2 糸こんにゃくは軽く塩(分量外)をふってよくもみ、水洗いする。
- 3 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、食べやすくなります。

材料(2人分)

『きくなのからし和え』

- ★きくな(春菊)……………1袋
- ★松山あげ(きざみ)……………10g
- ★白ごま……………少々
- A しょうゆ……………大さじ1/2
- みりん……………小さじ1
- 水……………小さじ1
- からし……………小さじ1/3

- 1 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。
- 2 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。

今週の
レシピは
料理研究家
福田 芳子さん



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。

明日の下準備 → 天然ぶり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

20分

ぶりのソテー和風きのこソース

サブおかず

5分

※炊飯時間除く

松山あげの 彩り炊き込みご飯



916 kcal
(1人分)

Cooking Point!
あげは
油抜き不要
で便利です

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……………2切
- ★生協のきのこ4品セット……………200g
- ★小麦粉……………適量
- ★サラダ油……………大さじ2
- ★塩……………小さじ1/2
- ★こしょう……………少々
- ★一味唐辛子……………お好みで
- A 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1

作り方

- 1 解凍したぶりに塩をふり、水分がでたら、きのこは大きさをそろえと盛りふきとってこしょうをし、小麦粉をつける。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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
- ★北海道のむぎ枝豆……………80g
- ★松山あげ(きざみ)……………15g

- A 水……………360ml
- しょうゆ……………大さじ1+1/2
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 和風だしの素……………小さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ

- 1 米は研いでざるに上げる。
- 2 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。

明日の下準備 ➡ 若鶏手羽中ハーフカット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

レモン風味の 手羽中ペッパーチキン

サブおかず

13分

きのこ糸こんの ピリ辛炒め



502 kcal
(1人分)

Cooking Point!
少し多めに
できるので
お弁当の一品に

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
- ★北海道のむぎ枝豆……………100g
- ★塩……………少々
- ★こしょう……………少々
- ★サラダ油……………大さじ1

作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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

- 1 糸こんにゃくは軽く塩(分量外)をふってよくもみ、水洗いする。
- 2 エリンギはタテ半分に切り、大きめのくし形切りにする。ぶなしめじとブナピーは石づきを取り小房に分ける。まいたけは大きめの小房にする。
- 3 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。
- 4 ②を入れて塩、こしょうで味を調える。



きのこを加えたら強火でサッと水分をとばして炒めてください。