

# 3日分の献立 (おまかせ) セット

12月3回

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	ピーマン肉詰め	1袋			全量
	元気鶏若鶏骨付きモモ肉		1パック		全量
	フライパンでできる甘鯛のバジルソテー(骨取り)			1袋	全量
	カットしたグリーンアスパラ	50g	50g	50g	全量
冷蔵	北海道日高 モッツアレラ		1袋		全量
青果	アンジェレトマト(ミニトマト)		1/3袋	2/3袋	全量
	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	きゅうり	1+1/2本	1/2本		2本
	グランドリーフ(ベビーレタスマックス)		1/2袋	1/2袋	全量
常温	100%フルーツ マーマレード		大さじ2	大さじ1+1/2	大さじ3+1/2

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
- ★しょうゆ ★酢 ★片栗粉 ★中華スープの素
- ★塩 ★砂糖 ★こしょう ★黒こしょう
- ★白いりごま ★鷹の爪

鶏や野菜をマーマレードでクリスマス仕様に变身させました



パンや煮込み料理によく使われるマーマレードですが、調味料としても手軽に使ってほしい商品です。今回はクリスマスにはこれ!となるローストチキンや

キャロットラベに合わせてみました。柑橘の爽やかさがしっかり

残り、ほんのりとした甘みであっ

さりとした仕上がりに。いつもの

味付けがちよっとおしゃれになっ

た気分になりますよ。



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。

メインおかず

17分

## ピーマンの肉詰め甘酢たれ仕立て

サブおかず

8分

## やみつきポリポリきゅうり

251 kcal (1人分)

**Cooking Point!**  
にんじんは加熱しておくとお手早くできます

材料(2人分)

### 『ピーマンの肉詰め甘酢たれ仕立て』

- ★ピーマン肉詰め.....1袋
- ★カットしたグリーンアスパラ.....50g
- ★人参.....1/2本
- ★サラダ油.....小さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- 酢.....大さじ1
- A 砂糖.....大さじ1+1/2
- 水.....大さじ3
- 片栗粉.....小さじ1

作り方

- 1 人参は乱切りにし、耐熱容器に水小さじ1(分量外)と入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- 2 フライパンにサラダ油を熱しピーマン肉詰めの肉の面を下にして焼き目がつくまで焼く。裏返したら①とグリーンアスパラを入れ、ふたをして弱火で7分蒸し焼きにして取り出す。
- 3 フライパンの油を軽く拭き、Aを入れて煮詰め、しっかりとろみがついたら②を戻し、絡める。

### 『やみつきポリポリきゅうり』

- ★きゅうり.....1+1/2本
- ★塩.....小さじ1/4
- A 中華スープの素.....小さじ1/2
- ごま油.....小さじ1
- 白いりごま.....小さじ1/3
- こしょう.....適量
- 鷹の爪(輪切り).....適量

- 1 きゅうりはへたを切り、包丁の腹で押しつぶし、ひと口大に手で割る。塩をふって5分置き、水気を拭く。
- 2 ポウルにAを合わせて①を入れて味をなじませる。



包丁の刃に気を付けて、押しつぶす。押しつぶしたきゅうりを食べやすいサイズに手で割っておく。

明日の下準備 → 元気鶏若鶏骨付きモモ肉は前日にラップをして冷蔵庫に移しておくとお手早く調理にかかれますよ!

メインおかず

28分

# 骨付きローストチキンの マーマレード仕立て

サブおかず

5分

## クリスマスカラーの カプレーゼ

907  
kcal  
(1人分)

**Cooking Point!**  
クリスマスは  
ちょっとした手間で  
食卓を華やかに

※調理イメージは2人分です。

材料(2人分)

### 『骨付きローストチキンの マーマレード仕立て』

- ★**解冻** 元気鶏若鶏骨付きモモ肉……1パック
- ★人参……1/2本
- ★カットしたグリーンアスパラ……50g
- ★グランドリーフ……1/2袋
- ★オリーブオイル……小さじ2
- ★塩……適量
- ★黒こしょう……適量
- A オリーブオイル……大さじ1
- 塩……適量
- 黒こしょう……適量
- B 100%フルーツマーマレード……大さじ2
- オリーブオイル……大さじ1
- しょうゆ……大さじ1

### 『クリスマスカラーのカプレーゼ』

- ★アンジェレトマト(ミニトマト)……1/3袋
- ★オリーブオイル……適量
- ★北海道日高 モッツアレラ……1袋
- ★塩……適量
- ★きゅうり……1/2本
- ★黒こしょう……適量

明日の下準備 → フライパンでできる甘鯛のバジルソテー(骨取り)は前日に冷蔵庫に移しておくで解冻する手間なく調理にかかれますよ!

作り方

- 1 解冻したモモ肉は皮面をフォークで数か所刺し、袋に入れてAを加えてしっかりもみ込んで10分置く。
- 2 リーフは水洗いし水気をきる。人参は乱切りにし、耐熱容器に水小さじ1(分量外)と入れラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- 3 フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、人参とアスパラを炒め、塩・黒こしょうで味付けして取り出す。
- 4 同じフライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、①の皮目を下にしてふたをして弱火で10分焼き、裏返してふたをしさらに弱火で5分焼き上げ取り出す。
- 5 フライパンの油を軽く拭きBを入れて煮詰め、塩・黒こしょうで味を調える。④を戻し入れ絡める。
- 6 皿に②③⑤を盛り付けフライパンに残ったソースをまわしかける。

モモ肉は皮に穴を開けておくとも味が染み込みやすく、火を通りやすいです。

メインおかず

12分

# 甘鯛のバジルソテー トマトソース添え

サブおかず

13分

## オレンジ キャロットラペ

217  
kcal  
(1人分)

**Cooking Point!**  
マーマレードが  
爽やかな役割に  
マリネにも  
使えるね

材料(2人分)

### 『甘鯛のバジルソテー トマトソース添え』

- ★**解冻** フライパンでできる  
甘鯛のバジルソテー(骨取り)……1袋
- ★アンジェレトマト(ミニトマト)……2/3袋
- ★グランドリーフ……1/2袋
- A オリーブオイル……大さじ1/2
- 砂糖……小さじ1/2
- 塩……適量
- 黒こしょう……適量

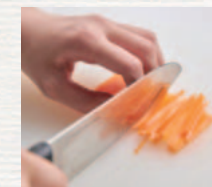
作り方

- 1 ミニトマトは1cm角に切り耐熱容器に入れ、Aを加えてラップをし電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- 2 リーフは水洗いし水気をきって、皿に盛り付ける。
- 3 フライパンを熱し、甘鯛を包材通り焼いて2等分し、②に盛り付け、①を回しかけてできあがり。  
※甘鯛はくずれやすいのでオリーブオイルを少しひいてから焼くのもおすすめ。

### 『オレンジキャロットラペ』

- ★人参……1本
- ★カットしたグリーンアスパラ……50g
- ★塩……小さじ1/3
- ★黒こしょう……適量
- A 100%フルーツマーマレード……大さじ1+1/2
- 酢……小さじ2
- オリーブオイル……小さじ2

- 1 人参は千切りにし、塩をふって5分置き、水気を拭く。
- 2 アスパラは包材通りゆでてざるに上げる。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせ、①②と和えて器に盛り付け、仕上げに黒こしょうをふる。



人参は火を通さないで1~2mmの幅で切ると食感もよく仕上がります。