

1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	国産豚小間切れ			1/2袋	1/2袋
	むきえび	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	お徳用春巻		8本		8本
冷蔵	名城の焼きそば	2食		1食(お好み)	全量
	生しぼりもめん豆腐		1/2パック	1/2パック	全量
	生マロニー			1袋	全量
	ごぼうサラダ(マヨネーズ味)	2袋			全量
青果	もやしミックス(炒め用)	1/2袋	1/2袋		全量
	大根	1/6本		5/6本	全量
	豆苗	1/4パック	1/4パック	1/2パック	全量
	雪国まいたけ極		1/3パック	2/3パック	全量
	ピーマン	1個		3個	4個
	生姜		10g	10g	20g
常温	味付カレーパウダー パーモントカレー味	大さじ1	小さじ2		大さじ1+2/3

メインおかず **19分**

## スパイシーな カレー焼きそば

サブおかず **7分**

## シャキシャキ ごぼうサラダ

640 kcal (1人分)

**Cooking Point!**  
食欲そそる  
カレー風味は  
パウダーで!

スマホでレシピをCHECK!

ご自宅で用意する調味料

- ★サラダ油 ★ごま油 ★しょうゆ ★酒
- ★みりん ★酢 ★片栗粉 ★中華スープの素
- ★和風だしの素 ★塩 ★砂糖 ★こしょう ★ごま

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さない本格派。

ハレの日の食卓にちょっと飽きた頃に  
食べたくなる献立にしました。



「3日分の献立」も初めて迎える新年、贅を尽きたお料理の後はガッツリスパイスの効いた焼きそばや、ボリュームのある中華が食べたいです。手早く味付けできるカレーパウダーは野菜炒めや炒飯にも重宝しそうで

す。春巻は揚げるだけなので、生姜のつけだれで味の変化を蒸し野菜などにもおすすめです。



材料(2人分)

### 『スパイシーな カレー焼きそば』

- ★名城の焼きそば.....2食
- ★もやしミックス(炒め用).....1/2袋
- ★解凍むきえび.....1/3袋
- ★ピーマン.....1個
- ★味付カレーパウダー  
パーモントカレー味.....大さじ1
- ★サラダ油.....大さじ1

作り方

- 1 むきえびは包材通り解凍し、しっかり水気をふきとる。
- 2 ピーマンは半分に切ってわたと種を取り、幅5mmの縦切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、むきえびを入れて軽く焼き目がついたらもやしミックス、②を入れて炒め合わせて、カレーパウダーで味付けする。
- 4 全体に油がなじんだら焼きそばを入れ、水大さじ2(分量外)を加えてほぐしながら炒める。野菜に火が通ったら火を弱めて粉末ソースをふりかけ、よく混ぜ合わせる。



野菜にカレーパウダーで味付けしておくとも味ムラなく仕上がります。

### 『シャキシャキごぼうサラダ』

- ★大根(上部を使う).....1/6本
- ★豆苗.....1/4パック
- ★ごぼうサラダ(マヨネーズ味).....2袋
- ★ごま油.....大さじ1/2
- ★ごま.....適量(お好み)

- 1 大根は皮をむいて千切り、豆苗は根を切って長さを3等分にする。
- 2 ごぼうサラダに①とごま油を加えて混ぜる。最後にお好みでごまをふりかける。

メインおかず

10分

# 揚げ春巻 ジンジャーソース添え

サブおかず

18分

## 中華風豆腐の えびそぼろ煮



536 kcal  
(1人分)

**Cooking Point!**  
春巻を揚げるのは最後に

材料(2人分)

### 『揚げ春巻ジンジャーソース添え』

- \*お徳用春巻……………8本
- \*もやしミックス(炒め用)……………1/2袋
- \*豆苗……………1/4パック
- \*生姜……………10g
- \*味付カレーパウダー バーモントカレー味…小さじ2
- \*サラダ油……………大さじ1/2
- A しょうゆ……………大さじ1
- 酢……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ2
- ごま油……………小さじ1/2

作り方

- 1 豆苗は根を切って3等分の長さにする。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、もやしミックスと①を炒めてカレーパウダーを加える。火が通ったら皿に盛り付ける。
- 3 生姜はみじん切りにしてAと合わせ、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- 4 春巻は包材通りに揚げて②に盛り付ける。③のたれにつけてどうぞ。

### 『中華風豆腐のえびそぼろ煮』

- \*生しほりもめん豆腐……………1/2パック
  - \*解凍むきえび……………1/3袋
  - \*雪国まいたけ極……………1/3パック
  - A 水……………200ml
  - 中華スープの素…小さじ2
  - 酒……………大さじ1
  - しょうゆ……………小さじ1
  - こしょう……………適量
  - B 片栗粉…小さじ2
  - 水……………小さじ2
- ※合わせて水溶性片栗粉にしておく

- 1 むきえびは包材通り解凍し、しっかり水気をふきとる。
- 2 豆腐は2cm角に、えびは幅8mmに切る。まいたけは小房に分ける。
- 3 鍋にAを沸かし②を入れ、弱火で5分ほど煮る。火を止めてBを入れて、ふつふつとしたらできあがり。



残った豆腐は入っていた水ごと容器に入れて水面から出ないよう冷蔵保存に。

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

20分

# 大根使い切り! みぞれ鍋

サブおかず

16分

## ピーマンとえびの 焼きびたし



515 kcal  
(1人分)

**Cooking Point!**  
ピーマンは焼き色が付くくらいが◎

※調理イメージは2人分です。

材料(2~3人分)

### 『大根使い切り! みぞれ鍋』

- \*解凍 国産豚小間切れ……………1/2袋
- \*大根……………5/6本
- \*生マロニー……………1袋
- \*生しほりもめん豆腐……………1/2パック
- \*雪国まいたけ極……………2/3パック
- \*豆苗……………1/2パック
- A 水……………600ml
- 和風だしの素……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ2/3
- \*名城の焼きそば……………1食(お好み)

作り方

- 1 大根の半分はすりおろし、残り半分は半月切りにする。まいたけは小房に分け、もめん豆腐は4等分、豆苗は2等分の長さになる。マロニーは水洗いして水気をきっておく。
- 2 土鍋にAを沸かし、解凍した豚肉、半月切り大根、豆腐、まいたけを入れてアクが出たらすくう。
- 3 豚肉に火が通ったらマロニー、豆苗、大根おろしを入れて温まったらできあがり。



ぐには焼きそばを入れるのもおすすめです。

材料(2人分)

### 『ピーマンとえびの焼きびたし』

- \*解凍 むきえび……………1/3袋
- \*ピーマン……………3個
- \*生姜……………10g
- \*ごま油……………大さじ1
- A 水……………150ml
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ2
- 和風だしの素……………小さじ1/2

- 1 むきえびは包材通り解凍し、しっかり水気をふきとる。ピーマンは半分に切ってわたと種を取り、大きめの乱切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し①を入れ、焦げ目がついたらAを加えて沸騰したら火を止めて味をなじませる。
- 3 生姜を千切りにし、器に盛り付ける。