

1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	ふっくらあなご丼の具		2袋		全量
	薩摩もちもち豚ローステキカツ用(スジ切り)	4枚			全量
	国産牛すき焼用(モモ)			1パック	全量
冷蔵	温泉たまご		2個		2個
	具の多い茶わんむし			2個	全量
青果	皮ごと食べるじゃが芋			1袋	全量
	たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	人参	1+1/4本	1/4本	1/2本	2本
	千切りキャベツ	1袋			全量
常温	業務用ふじっ子	10g	10g		20g

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
- ★ウスターソース ★ケチャップ ★酒 ★みりん
- ★片栗粉 ★和風だしの素 ★塩 ★砂糖
- ★こしょう ★白いりごま ★わさび

ご自宅で用意する食材

- ★ご飯(2杯分)

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。

いつものメニュー、いつもの食材を
ちょっとアレンジでレパートリーを広げて



じゃがいもは下ゆでされているので時短に活躍。皮をむかずに調理もできて煮くずれにくい品種なので、大きめに切って

ホクホク感を楽しめるようにしました。「具の多い茶わんむし」は

とろみのついたスープを合わせるこ

とで、さらにほっこり温まる一品にな

りました。寒さの厳しい年明け、食卓

に温もりをお届けしたいです。



メインおかず

32分

※解凍時間を含む

ご飯がすすむね 自家製ソースのトンテキ

サブおかず

11分

人参の塩昆布マリネ



557 kcal (1人分)

Cooking Point!
豚肉を焼いたフライパンはそのまま使用!

材料(2人分)

『ご飯がすすむね 自家製ソースのトンテキ』

- ★解凍 薩摩もちもち豚ローステキカツ用(スジ切り).....4枚
 - ★たまねぎ.....1/2個
 - ★千切りキャベツ.....1袋
 - ★サラダ油.....大さじ1/2
 - ★塩・こしょう.....適量
 - ★みりん.....小さじ2
- A
- しょうゆ.....大さじ1
 - ウスターソース.....大さじ1
 - ケチャップ.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1/2
 - 酒.....大さじ1
 - 水.....大さじ2

『人参の塩昆布マリネ』

- ★人参.....1+1/4本
 - ★塩.....小さじ1/4
- A
- 業務用ふじっ子.....10g
 - ごま油.....小さじ2
 - しょうゆ.....小さじ1/2
 - 白いりごま.....適量

作り方

- 1 豚肉は包材通り流水解凍する。水気をふき、塩・こしょうをふって5分置く。
- 2 たまねぎはすりおろして耐熱容器に入れ、みりんを加えてラップをせずに電子レンジ(600w)で1分半加熱。Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し①を両面焼き色がつくまで焼き、取り出す。
- 4 フライパンの油を拭き、②を煮詰め③を戻し絡める。食べやすい大きさに切り、器に盛り付けて千切りキャベツを添え、フライパンの残りのソースをかける。

- 1 人参は細めの千切りにし、塩をふって5分置き、水気をしぼる。
- 2 ①をAで和えてできあがり。



人参は細めに切ってシャキシャキの食感を楽しんで。

メインおかず

7分

ふっくらあなご丼 とろ〜り温玉のつけ

サブおかず

12分

和風玉ねぎスープ



648 kcal
(1人分)

Cooking Point!
スープを
煮込んでる間に
あなご丼を
調理

材料(2人分)

『ふっくらあなご丼とろ〜り温玉のつけ』

- ★**解凍** ふっくらあなご丼の具 …… 2袋
- ★温泉たまご …… 2個
- ★ご飯 …… 2杯分
- ★白いりごま …… 適量
- ★わさび …… お好み

作り方

- ① あなご丼の具を包材通り、温める。
- ② 器にご飯をよそい①を盛り付けて、温泉卵を添える。仕上げに白いりごまをふり、お好みでわさびをどうぞ。

『和風玉ねぎスープ』

- ★たまねぎ …… 1個
- ★人参 …… 1/4本
- ★塩・こしょう …… 適量
- A 業務用ふじっ子 …… 10g
- 和風だしの素 …… 小さじ1/2
- 水 …… 400ml

- ① たまねぎは皮をむき上下を落とし、横2等分にして十字に切り込みを入れる。ひとつずつラップで包み電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ② 人参はいちょう切りにする。
- ③ 鍋にAと①②を入れ沸騰したら弱火で5分煮込み、仕上げに塩・こしょうで味を調える。



たまねぎは火の通りをよくするために切り込みを入れます。

明日の下準備 → 国産牛すき焼用(モモ)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

16分

皮ごとごろん ほくほく肉じゃが

サブおかず

12分

アレンジ! 茶わんむしのスープ仕立て



594 kcal
(1人分)

Cooking Point!
煮込むほどに
おいしく
なりますよ

材料(2人分)

『皮ごとごろんほくほく肉じゃが』

- ★**解凍** 国産牛すき焼用(モモ) …… 1パック
- ★皮ごと食べるじゃが芋 …… 1袋
- ★たまねぎ …… 1/2個
- ★人参 …… 1/2本
- ★サラダ油 …… 大さじ1/2

- | | | | |
|---|------------------|---|--------------|
| A | 水 …… 大さじ2 | B | みりん …… 大さじ1 |
| | 和風だしの素 …… 小さじ1/2 | | しょうゆ …… 大さじ2 |
| | 酒 …… 大さじ2 | | |
| | 砂糖 …… 大さじ2 | | |

作り方

- ① 解凍した牛肉は食べやすい長さに、じゃがいもは皮つきのままひと口大、玉ねぎはくし切りにする。人参は乱切りにして耐熱容器に入れ、水小さじ1(分量外)を入れてラップをし、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、たまねぎを炒めしんなりしたら、牛肉を入れる。肉の色が変わったら、じゃがいも、人参を炒める。Aを入れて沸騰したらふたをして弱火で5分煮込む。
- ③ 全体を混ぜ合わせ、Bを加えて5分煮込んでできあがり。



じゃがいもは大きめに切ってほっくり感を。

『アレンジ!茶わんむしのスープ仕立て』

- ★具の多い茶わんむし …… 2個
- A 和風だしの素 …… 小さじ1/3
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 酒 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 塩 …… ひとつまみ
- 水 …… 100ml
- B 片栗粉 …… 小さじ1
- 水 …… 小さじ2

- ① 具の多い茶わんむしは包材通り温め、スプーンですくって器に盛り付ける。
- ② 耐熱容器にAを入れラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- ③ ②にBを入れてしっかり混ぜ、再びラップをし電子レンジ(600w)で1分半加熱しとろみをつける。①に回しかける。