

1月3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	豚肉のいんげん人参巻き	1袋			全量
	ふもと赤鶏モモ切身(バラ凍結)		50g	250g	全量
	冷凍かき(特大粒)		1袋		全量
冷蔵	ぶなしめじ		1/3袋	2/3袋	全量
	ごぼうサラダ(マヨネーズ味)	2袋			全量
	ねじり糸こんにゃく		1袋		1袋
青果	毎日トマト	1個		1個	2個
	白ねぎ		100g	50g	150g
	大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	ほうれん草	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	たまねぎ			2+1/2個	2+1/2個
常温	ミックスビーンズドライパック			1袋	全量

メインおかず 16分

豚肉の野菜巻き

サブおかず 5分

ごぼうとトマトのサラダ



494 kcal (1人分)

Cooking Point!
味付けは
しっかり!
お弁当にも

今回のレシピについて
感想をお願いします!



スマホでレシピを
CHECK!



ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・しょうゆ ・酒
- ・酢 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖
- ・ブラックペッパー ・一味 ・みそ

ご自宅で用意する食材

- ・米(2合)

今週の
レシピは
料理家
すみづむね
さん

はじめまして
驚見です!



岐阜の郷土料理店「まごころ料理驚見」の店主。ご当地の野菜や食材をふんだんに使ったメニューが人気で「秘密のケンミンSHOW」にも取り上げられた。

この時季ならではの牡蠣を使って
炊込みごはんをアレンジしました

私も初めて「冷凍かき(特大粒)」を使いましたが、なんととっても大きい!ぶるんとして食べごたえ十分。土鍋で時間どおりに炊いてもらうと、徐々に香りが広がり食欲をそそります。野菜も彩りよく添えて、とっても贅沢な仕上がりに。バラになっているので使い勝手もよく、僕の子オシです。



材料(2人分)

『豚肉の野菜巻き』

- ★豚肉のいんげん人参巻き.....1袋
- ★大根.....1/3本(約300g)
- ★ほうれん草.....1/3袋(約50g)
- ・サラダ油.....大さじ1

- A ・みそ.....大さじ1
- ・酒.....大さじ2
- ・しょうゆ.....大さじ1/2
- ・酢.....大さじ1

※合せて酢しょうゆにする

『ごぼうとトマトのサラダ』

- ★ごぼうサラダ.....2袋
- ★トマト.....1個
- ・ブラックペッパー.....適量

作り方

- 1 大根は拍子木切りに、ほうれん草は根元を落として大根の長さに合わせて切る。Aを混ぜ合わせておく。
- 2 鍋に湯を沸かし、大根を30秒、ほうれん草を5秒ゆでる。冷水にとりざるに上げ、Aの1/2で和える。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉のいんげん人参巻きを冷凍のまま弱火で両面を焼き、火が通ったらAの1/2を入れて絡める。



肉巻きはAを入れて、絡めながら焼き上げて。

- 1 トマトをさいの目に切る。

- 2 ①とごぼうサラダをボウルに入れざっくり合わせる。器に盛り付けてブラックペッパーをふりかける。

明日の下準備 → 冷凍かき・ふもと赤鶏モモ切身(バラ凍結)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

※炊飯時間を除く

野菜たっぷり
うま牡蠣飯



Cooking Point!
ひと晩おくと
味染みがさらに
よくなりますよ

サブおかず

20分

白ねぎとこんにゃくの
冬きんぴら



881
kcal
(1人分)

※調理イメージは2人分です。

Cooking Point!
炊飯器でも
簡単に
できますよ

ふっくら炊き上げておこげを
楽しみたい時は土鍋に挑戦!



- 炊飯器で炊く分量と同じように土鍋にセット。
- ふたをせずに強火で炊き、土鍋の周りがフツフツと沸騰する直前にふたをする。
- 弱火で13分、強火で10秒、火を止めて13分蒸らして完成。

材料(2人分)

『野菜たっぷりうま牡蠣飯』

- ★**解凍** 冷凍かき……………1袋
- ★大根……………1/3本(約300g)
- ★ほうれん草……………1/3袋(約50g)
- ・米……………2合
- ・水……………2合分
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・サラダ油……………大さじ1
- A ・和風だしの素……………小さじ1+1/2
- ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
- ・塩……………ひとつまみ

作り方

- 解凍したかきは軽く水洗いして、ペーパータオルで水気を取る。米は研いで白米を炊く時と同様の水加減にし、かきとAを入れて炊飯器で炊く。
- 大根はさいの目切りにし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、少し焦げ目がついたらしょうゆを回し入れ、水分がなくなったら火を止める。
- ほうれん草は根元を取り幅3cmに切り、沸騰したお湯で5秒ゆで氷水にとって水気を切る。
- 炊き上がったご飯に②を入れて混ぜ合わせ、③をちらしてできあがり。

『白ねぎとこんにゃくの冬きんぴら』

- ★ねじり糸こんにゃく……………1袋
- ★白ねぎ……………100g
- ★**解凍** ふもと赤鶏モモ切身(バラ凍結)……………50g
- ★ぶなしめじ……………1/3袋
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・一味……………お好み
- A ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
- ・酒……………大さじ2+1/2
- ・砂糖……………大さじ1/2

- 白ねぎはこんにゃくの長さに合わせて切り、ぶなしめじは石づきを取る。こんにゃくは水気を切っておく。
- 解凍した鶏肉は1cm角に切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、弱火で焼き上げ、①を入れる。
- 全体に火が通ったらAを入れ、約10分弱火で煮る。お好みで一味をふるのもおすすめ。

明日の下準備 → ふもと赤鶏モモ切身(バラ凍結)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

25分

オニトマソースの
チキンソテー



Cooking Point!
煮込むほど
野菜の甘みで
出汁いらず♪

サブおかず

15分

ソイベジスープ



597
kcal
(1人分)

材料(2人分)

『オニトマソースのチキンソテー』

- ★**解凍** ふもと赤鶏モモ切身(バラ凍結)……………250g
- ★たまねぎ……………2個
- ★トマト……………1個
- ★ぶなしめじ……………2/3袋
- ★ほうれん草……………1/3袋(約50g)
- ・塩……………ひとつまみ
- ・ブラックペッパー……………小さじ1
- ・サラダ油……………大さじ2+1/2
- A ・水……………大さじ4
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩……………ひとつまみ
- B ・しょうゆ……………小さじ1
- ・酒……………小さじ1

作り方

- 解凍した鶏肉に塩、ブラックペッパーをふって下味をつける。
- ぶなしめじは石づきを取り、ほうれん草は幅3cmに切り、サラダ油(大さじ1/2)を熱したフライパンで炒めBで味を付ける。火が通ったら皿に盛り付けておく。
- たまねぎ、トマトを粗みじん切りにし、フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱して炒める。たまねぎが透明になったらAを入れてとろみがつくまで煮込む。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、①を焼き上げる。②に盛り付け、③を回しかけてできあがり。

『ソイベジスープ』

- ★ミックスビーンズドライパック……………1袋
- ★大根……………1/3本(約300g)
- ★たまねぎ……………1/2個
- ★白ねぎ……………50g
- ・水……………400ml
- ・みそ……………大さじ3

- 大根、たまねぎはさいの目に切り、白ねぎは小口切りにする。
- 鍋に水と①を入れて火にかける。中火で10分ゆでる。
- ミックスビーンズを入れてみそをとき温まったらできあがり。



さいの目切りは拍子木切りにしてから切るど、切りやすいです。