

2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	元気鶏若鶏皮なしモモ切身(バラ凍結)		150g	120g	全量
	天然ぶり切身			1袋	全量
	ギョーザ	10個			10個
	北海道のつぶコーン	30g	65g		95g
冷蔵	サラダフレーク	1パック	1パック		全量
青果	ブロッコリー		1/2株	1/2株	全量
	たまねぎ	1/4玉	1/2玉	1/4玉	1玉
	パタピアレタス		2/3株	1/3株	1株
	ミニ白菜	1/4玉		1/4玉	1/2玉
	人参	1/4本	1/2本	1/4本	1本
常温	皿うどん白湯風味	1袋(2人前)			全量
	クレアおばさんのクリームシチュー		3片		3片

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 ・みりん ・酒 ・酢 ・みそ
 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・ブラックペッパー
 ・片栗粉 ・ごま

ご自宅で用意する食材 **お忘れなく!**
 ・牛乳

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。

お正月気分が終わってほっとひと息の2月
 味付けもおまかせできる簡便品をおすすめ

中華料理を一から作るのはちょっと難しいですね。この皿うどん
 は揚げた麺もセットされていて味付けやとろみも添付の粉末でできるんです。彩りもよく仕上げ、野菜もたっぷりとれますよ。



メインおかず

14分

たっぷり野菜の皿うどん

サブおかず

12分

みそだれで食べる
 ギョーザ

763 kcal
 (1人分)

Cooking Point!
 常備菜でパバッと作れます

材料(2人分)

『たっぷり野菜の皿うどん』

- ★皿うどん白湯風味.....1袋(2人前)
- ★ミニ白菜.....1/4玉
- ★たまねぎ.....1/4玉
- ★人参.....1/4本
- ★サラダフレーク.....1パック
- ★北海道のつぶコーン.....大さじ3(30g)
- ・サラダ油.....大さじ1
- ・水.....300ml

『みそだれで食べるギョーザ』

- ★ギョーザ.....10個
 - ・ごま.....大さじ1/2
 - ・ごま油.....大さじ1/2
- A
- ・みそ.....大さじ3
 - ・砂糖.....大さじ1+1/2
 - ・酢.....大さじ1+1/2
 - ・酒.....大さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ1

作り方

- 1 皿うどんの添付スープ2袋は、包材通りの水の分量で溶かしておく。
- 2 白菜はざく切り、たまねぎはくし切り、人参は短冊切り、サラダフレークは大きめにほぐしておく。
- 3 麺は軽くほぐして皿に盛り付ける。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し中火で②、凍ったままのコーンを炒め、野菜に火が通ったら①を加える。中火のまま混ぜながら煮込み、とろみがついたら、③に盛り付ける。



白菜はざっくり大きめが食べごたえあります。

明日の下準備 → 元気鶏若鶏皮なしモモ切身(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

30分

具材ごろっと クリームシチュー

サブおかず

4分

レタスのさっぱりサラダ

550 kcal
(1人分)

Cooking Point!
牛乳が
必要です!
お忘れなく

材料(2人分)

『具材ごろっと クリームシチュー』

- ★クレアおばさんのクリームシチュー…3片
- ★**解凍**元気鶏若鶏皮なしモモ切身(バラ凍結)……………150g
- ★たまねぎ……………1/2玉
- ★人参……………1/2本
- ★ブロッコリー……………1/2株
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・水……………400ml
- ・牛乳……………50ml

『レタスのさっぱりサラダ』

- ★パタビアレタス……………2/3株
- ★サラダフレック……………1パック
- ★**解凍**北海道のつぶコーン…2/3カップ(65g)
- A
 - ・酢……………大さじ2
 - ・オリーブオイル……………大さじ2
 - ・塩……………小さじ1/4
 - ・ブラックペッパー……………適量

作り方

- 1 たまねぎは大きめくし切り、人参は乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 厚手の鍋にサラダ油を熱し、解凍したモモ切身、たまねぎ、人参を中火で焦がさないように炒める。
- 3 たまねぎが透き通ってきたら水を加え、アクを取りながら約15分フタをして弱火で煮込む。
- 4 野菜がやわらかくなったら火を止めてルウ、ブロッコリーを入れて、ルウが溶けたら火をつけ5分、牛乳を入れてさらに煮込み、ブロッコリーが好みの固さに仕上がればできあがり。



鶏肉はバラ凍結なので切る手間いらず、野菜は鶏肉にあわせて切るのがおすすめ。

明日の下準備 → 天然ぶり切身、元気鶏若鶏皮なしモモ切身(バラ凍結)は前日に冷蔵庫に移しておく
と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

ぶりの竜田揚げ

サブおかず

12分

鶏と白菜のうま煮

699 kcal
(1人分)

Cooking Point!
お弁当の
おかずにも
おすすめ

材料(2人分)

『ぶりの竜田揚げ』

- ★**解凍**天然ぶり切身…1袋
- ★ブロッコリー……………1/2株
- ★たまねぎ……………1/4玉
- ★パタビアレタス……………1/3株
- ・サラダ油……………適量
- ・塩……………小さじ1/2
- ・片栗粉……………適量
- A
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ2
 - ・酒……………大さじ2

作り方

- 1 解凍したぶりは食べやすい大きさに切り、塩(小さじ1/4)を全体にまぶして5分置く。出てきた水分はしっかりふきとり、Aに10分漬け込む。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、たまねぎはくし切りにしておく。
- 3 フライパンにサラダ油(大さじ1)を温め、②、水大さじ1(分量外)を入れてフタをし弱火で3分蒸し焼きにする。塩(小さじ1/4)で味を調べて皿に盛り付ける。手でちぎったパタビアレタスを添える。
- 4 ぶりは汁気を切って片栗粉をまぶし、180℃のサラダ油で色よく揚げる。③に盛り付ける。



こんがり香ばしい香りと色よくなればできあがりです。

『鶏と白菜のうま煮』

- ★**解凍**元気鶏若鶏皮なしモモ切身(バラ凍結)…120g
- ★ミニ白菜……………1/4玉
- ★人参……………1/4本
- A
 - ・水……………150ml
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・和風だしの素……………小さじ2

- 1 解凍したモモ切身はひと口大に、白菜は幅2cm、人参は幅1cmの短冊切りにする。
- 2 鍋にAを沸かし、①を白菜の葉が上になるように入れて5分中火でフタをして煮込む。時々混ぜながらアクを取り、野菜がぐったりしたらできあがり。