

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	国産豚うす切りバラ		100g	300g	400g
	さわら昆布醤油漬	4切			全量
	豆腐バーグ		4枚		全量
冷蔵	生きくらげ	1パック			全量
	たけのこ水煮			1パック	全量
青果	キャベツ(春系)	1/4玉	1/4玉	1/4玉	3/4玉
	れんこん	1/2パック	1/2パック		全量
	人参	1/3本	1/3本	1/3本	1本
常温	とろみちゃん(顆粒片栗粉)	大さじ1+1/2			大さじ1+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 ・ごま油 ・しょうゆ ・酒
・酢 ・みそ ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖
・ごま ・一味

今週の
レシピは

料理家
すみつとむ
鷺見 努さん



岐阜の郷土料理店「まごころ料理 鷺見」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。

春らしい食材を使ってみました
便利な片栗粉でひとアレンジも!

今回はさわら、春キャベツ、たけのこなど、春を感じる食材をあっさりとし和食に仕上げました。中でも、さわらの昆布醤油漬に食感のよいあんかけをとろ〜り。具材を加熱して味付けしババッと仕上げにふりかけて、溶く手間なく簡単にとろみがつけられますよ。



メインおかず

35分

※解凍時間を含む

さわら昆布醤油漬 野菜あんかけ

サブおかず

9分

春キャベツとれんこんの きんぴら

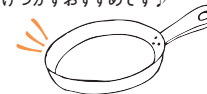
433
kcal
(1人分)



Cooking Point!
魚を焼く間に
あんかけを作っ
てください

フライパンで焼く時は…

皮目を上にして弱火でじっくり焼き、
上下を返しながらか全体を焼くのが
ポイント!
クッキングシートを使えば
焦げつかずおすすめです♪



材料(2人分)

『さわら昆布醤油漬野菜あんかけ』

- ★**解凍** さわら昆布醤油漬 …………… 1袋(4切)
- ★生きくらげ …………… 1パック
- ★人参 …………… 1/3本
- ★とろみちゃん(顆粒片栗粉) …………… 大さじ1+1/2
- ・サラダ油 …………… 少々
- A
 - ・水 …………… 300ml
 - ・しょうゆ …………… 小さじ2
 - ・和風だしの素 …………… 大さじ1/2

作り方

- 1 さわら昆布醤油漬を流水で20分解凍し、包材通りに焼き上げて器に盛り付ける。
- 2 生きくらげと人参を千切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて②を加えて火にかけ、軽く炒まったらAを入れる。
- 4 沸騰してきたら火を弱め、混ぜながらとろみちゃんを振りかけ、とろみがついたら火を止めて①に回しかける。



とろみちゃん(顆粒片栗粉)は参考の分量です。便利なふりかけタイプなのでババッとふりかけながらお好みのとろみ具合に仕上げてください。

『春キャベツとれんこんのきんぴら』

- ★キャベツ(春系) …………… 1/4玉
- ★れんこん …………… 1/2パック
- ・ごま油 …………… 大さじ1
- ・ごま …………… 適量
- A
 - ・酒 …………… 大さじ2
 - ・しょうゆ …………… 大さじ1
 - ・砂糖 …………… 小さじ2

- 1 キャベツはざく切り、れんこんは皮付きのままスライスする。
- 2 フライパンにごま油を熱して①を炒め、全体に油がなじんだらAを入れて煮汁が半分くらいになれば火を止める。ごまをかけてできあがり。

明日の下準備 ➡ 国産豚うす切りバラ100g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そうですよ

メインおかず

17分

豆腐バーグの
照り焼き

サブおかず

17分

豚と根菜のあったか汁

654
kcal
(1人分)Cooking Point!
汁物の調理を
先に始めて
コトコト煮込む

材料(2人分)

『豆腐バーグの照り焼き』

- ★豆腐バーグ……………1袋(4枚)
- ★キャベツ(春系)……………1/4玉
- ・サラダ油……………少々

- A
- ・酒……………大さじ2
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ2

- B
- ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・酢……………大さじ1

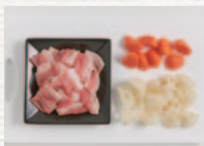
作り方

- 1 キャベツは千切りにして水にさらし、水気を切って皿に盛り付ける。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し豆腐バーグを包材通りに焼き上げ、Aを入れる。煮立ててとろみがついたら①に盛り付ける。
- 3 Bを合わせて千切りキャベツに回しかけてどうぞ。

『豚と根菜のあったか汁』

- ★解凍 国産豚うす切りバラ……………100g
- ★れんこん……………1/2パック
- ★人参……………1/3本
- ・水……………400ml
- ・みそ……………25g

- 1 豚うす切りバラはひと口サイズに、れんこん、人参は皮をむいて乱切りにする。
- 2 鍋に水と①を入れて火にかけ、沸騰したらあくをすきながら弱火で10分煮込む。
- 3 一度火を止めてみそを混ぜ溶かし、もう一度さっと沸かしたらできあがり。



野菜は乱切りにして煮込むと、食感よくいただけます。

明日の下準備 ➡ 国産豚うす切りバラ300g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

9分

豚とたけのこの
塩炒め

サブおかず

16分

春キャベツと人参の
煮びたし713
kcal
(1人分)Cooking Point!
冷めても
味付けは
しっかり

材料(2人分)

『豚とたけのこの塩炒め』

- ★解凍 国産豚うす切りバラ……………300g
- ★たけのこ水煮……………1パック
- ・酒……………大さじ3
- ・塩……………小さじ3/4
- ・サラダ油……………少々
- ・一味……………お好み

作り方

- 1 たけのこ水煮は水洗いをしてひと口サイズに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、解凍した豚うす切りを炒め、軽く火が通ったら①、酒を入れふたをして弱火で3分蒸す。
- 3 最後に塩をふってさっと炒める。お好みで一味をかけると風味よくいただけます。



ふたをして豚肉のうまみをじわじわとたけのこに染みわたらせませす。

『春キャベツと人参の煮びたし』

- ★キャベツ(春系)……………1/4玉
 - ★人参……………1/3本
- A
- ・水……………150ml
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・和風だしの素……………小さじ1
 - ・塩……………少々

- 1 キャベツと人参は千切りにする。
- 2 鍋にAと①を入れふたをして火にかけ、時々混ぜながら弱火で10分煮る。粗熱を取って盛り付ける。