

2月4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	あらびき国産合挽きミンチ		100g	300g	全量
	サラダえび		1/3袋	2/3袋	全量
	カニのトマトクリームソース	2袋			2袋
	枝豆がんも		4個		4個
青果	アボカド			1玉	全量
	スナップえんどう	1/2袋	1/2袋		全量
	トマト&きゅうりセット	トマト1個、 きゅうり1+1/2本		トマト1個、 きゅうり1/2本	全量
	サラダたまねぎ	1/4玉	1+1/4玉	1/2玉	2玉
	生姜	小さめ1片	1片		約2片
常温	スパゲッティ	200g			200g

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 ・オリーブオイル
 ・しょうゆ ・みりん ・酒 ・酢 ・マヨネーズ
 ・ケチャップ ・ウスターソース ・みそ
 ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・こしょう
 ・砂糖 ・ブラックペッパー ・片栗粉

ご自宅で用意する食材

・米(2合)

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スに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

生協の人気商品で斬新な炊き込みごはん
 組合員さん直伝のレシピ、私もおすすめです

煮込んで使うがんもを炊き込みごはんの具材にし、揚げの代わりとして使用。それも炊飯器にそのまま入れるだけでとっても簡単!ふくら炊き上がったごはんに、さらにがんももふくらして、ボリュームたっぷりです。ほくっと枝豆もいい塩梅で、これはイケるね、って私もお気に入りになりました。



メインおかず

17分

カニのトマトクリームパスタ

サブおかず

8分

トマトときゅうりの
ジンジャーピクルス

672
kcal
(1人分)

Cooking Point!
 パスタをゆでると同時にソースを湯煎に

材料(2人分)

『カニのトマトクリームパスタ』

★解凍 カニのトマトクリームソース……………2袋
 ★サラダたまねぎ……………1/4玉
 ★スナップえんどう……………1/2袋
 ★スパゲッティ……………200g
 ・サラダ油……………小さじ1
 ・塩……………適量

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、スナップえんどうは筋をとり2等分する。
- 2 鍋にお湯を沸かして塩を入れ、スパゲッティを包材通りゆでる。ソースは包材通り湯煎する。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、湯煎したソースを加える。ソースがふつふつしたらゆでたスパゲッティを入れて絡める。



スナップえんどうは上下の筋を取ると食べやすくなります。

『トマトときゅうりのジンジャーピクルス』

★トマト……………1個
 ★きゅうり……………1+1/2本
 ★生姜……………小さめ1片
 ・塩……………小さじ1/4
 ・酢……………大さじ1
 ・オリーブオイル……………大さじ1
 ・砂糖……………小さじ1
 ・ブラックペッパー……………適量

- 1 きゅうりは乱切りにし、塩をふって5分置き、キッチンペーパーで水気をふく。トマトはひと口大に切る。
- 2 Aを合わせてすりおろした生姜を加える。
- 3 ①と②を混ぜる。

明日の下準備 ➡ あらびき国産合挽きミンチは**当日の朝**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

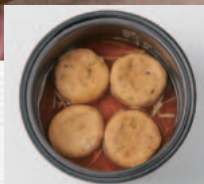
11分

※炊飯時間を除く

枝豆がんもの炊き込みご飯

サブおかず

14分

たまねぎとひき肉の
トロトロ煮込み882
kcal
(1人分)Cooking Point!
がんもの
新しい使い道!

がんものは凍ったまま入れるだけでOK。



ふっくら炊き上がりをくずしながら混ぜ合わせて。

材料(2~3人分)

『枝豆がんもの
炊き込みご飯』

- ★枝豆がんも……………4個
- ★スナップえんどう……………1/2袋
- ★解凍 サラダえび……………1/3袋
- ★生姜……………1片
- ★米……………2合

- ・酒……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・和風だしの素……………小さじ1

作り方

- 1 米は研いで水気をきる。生姜は千切りにする。Aを合わせて水を注ぎ合計360mlにする。
- 2 炊飯器に①を入れ凍ったままのがんもを入れて炊飯する。
- 3 スナップえんどうは筋をとり4等分し耐熱容器に水小さじ1(分量外)と入れてラップをし、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。サラダえびは3分流水解凍し3等分に切る。
- 4 ②が炊き上がったたら、しゃもじでがんもを軽くくずしながら混ぜ合わせ、③を合わせてできあがり。

材料(2人分)

『たまねぎとひき肉のトロトロ煮込み』

- ★サラダたまねぎ……………1+1/4玉
- ★解凍 あらびき国産合挽きミンチ……………100g

- ・水……………100ml
- ・酒……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・片栗粉……………大さじ1/2
- ・中華スープの素……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1

- 1 たまねぎは芯を残して8等分にくし切りにし耐熱容器に入れる。
- 2 解凍したミンチとAを混ぜ合わせて①に加え、ラップをして電子レンジ(600w)で8分加熱する。
- 3 取り出して全体が均一になるように混ぜる。



材料を仕込んでレンジでチンし火を使わず簡単にできます。

明日の下準備→ あらびき国産合挽きミンチは当日の朝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

26分

卵もパン粉もいらない
肉汁ハンバーグ

サブおかず

8分

えびアボカドの
みそタルタルサラダ754
kcal
(1人分)Cooking Point!
かくし味に
みそを加えて
まったり~

材料(2人分)

『卵もパン粉もいらない
肉汁ハンバーグ』

- ★解凍 あらびき国産合挽きミンチ……………300g
- ★サラダたまねぎ……………1/2玉
- ★トマト……………1個
- ★きゅうり……………1/2本
- ★サラダ油……………大さじ1/2

- A 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………適量
- マヨネーズ……………大さじ1+1/2

- B ケチャップ……………大さじ2
- ウスターソース……………大さじ1+1/2
- 水……………大さじ1+1/2

作り方

- 1 きゅうりは乱切りにし、トマト1/2個はくし切り、残りの1/2はソース用に1cm角に切る。
- 2 たまねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れラップをせず電子レンジ(600w)で2分加熱し、粗熱を取る。
- 3 解凍したミンチとAを粘りが出るまでしっかり混ぜ、②を入れてさらに混ぜる。2等分し俵型にする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し③を中火で3分焼き、ひっくり返してフタをし、弱火で6分焼き取り出す。
- 5 フライパンの余分な油をふき取り、ソース用に切ったトマト、Bを入れて煮詰めてソースにする。
- 6 皿に④、トマト、きゅうりを盛り付けて⑤をかける。



ハンバーグから透明な肉汁が出たら、焼き上がりのサイン。

『えびアボカドのみそタルタルサラダ』

- ★アボカド……………1玉
- ★解凍 サラダえび……………2/3袋

- A マヨネーズ……………大さじ1
- みそ……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/4
- ブラックペッパー……………適量

- 1 サラダえびは3分流水解凍し2等分に切る。アボカドは2cm角に切る。
- 2 Aを合わせて①を入れ、少しアボカドをつぶすように和える。