3月2回





日分の献立(珍食かせ

家が電)セッ

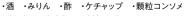
\				000000000	
8	品名	1日目	2日目	3日目	総量
	国産牛こまぎれ(カットタイプ)			3パック	全量
\A \=	サーモンバジルオリーブ(腹骨取り)		2切		2切
冷凍	駿河湾産冷凍生桜えび(生食用)	1/2袋	1/2袋		全量
	梅酢たこ			1袋	全量
冷蔵	筍レトルトパック	1/2パック	1/2パック		全量
/ 市 版集	ホクトカットぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
	キャベツ	1/4	1/4	1/4	3/4
青果	サラダたまねぎ	1/4個	1個	3/4個	2個
	にんにく	1.5片	0.5片		2片
常温	スパゲッティ	200g			200g

スマホでレシピを CHECK!



ご自宅で用意する調味料





・片栗粉 ・小麦粉 ・砂糖 ・塩 ・こしょう

・ブラックペッパー ・鷹の爪

今週の レジビは 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 ネータとして活躍中。

ほんのりピンクでさっぱり梅味 あと一品が隠れた主役に

梅酢の味付けが爽やかで、冷凍で届いたのにたこの食感もよくてお気に入りになりました。今回はキャベツとあわせましたが、シンプルにきゅうりで酢の物やたまねぎでマリネっぽく仕上げるのもおすすめです。冷凍庫にストックしておくと、パパッと副菜ができて便利ですよ。





材料(2人分)

『春色のペペロンチーノ』

★解凍 駿河湾産冷凍生桜えび(生食用)…	1/2袋
★筍レトルトパック	1/2パツ
★キャベツ	1/4
*にんにく ······	1片
★スパゲッティ	200g
・オリーブオイル	大さじ2
• 顆粒コンソメ	小さじ2
・鷹の爪	1本
·塩······	適量
・ブラックペッパー	適量

作り方

【1 桜えびは必要量を袋に入れて3分流水で解凍する。 筍は縦半分、厚さ5mmに切り、キャベツはざく切 りに、にんにくは薄切りにする。



2 スパゲッティは塩(分量外)を加えた湯で、包材通りゆでて、表示時間より1分早めにあげる。ゆで汁は100m2残しておく。

† 浸し、密閉容器に入れて冷蔵 庫で保存を。

残りの筍は翌日使用するので、

筍が空気に触れないよう水に

3 フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて弱火で熱し、色づいたら鷹の爪を外してキャベツ、筍を入れて炒める。

4 キャベツがしんなりしたら、桜えび、顆粒コンソメ、②で残したゆで汁を入れ、ひと煮立ちしたらスパゲッティを加えて炒め合わせる。最後に塩で味を調え、皿に盛り付けてブラックペッパーをふる。

『なんちゃってミネストローネ』



たまねぎはうす切りにする。にんにくはすりおろす。

2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、たまねぎ、しめじを加えてしんなりしたらAを入れる。ひと煮立ちさせてこしょうをふる。

明日の下準備 ➡ サーモンバジルオリーブ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 🔈

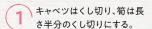


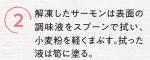
材料(2人分)

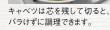
『サーモンバジルのムニエル』

★解凍サーモンバジルオリーブ(腹骨取り)…	2切
★キャベツ	1/4
★筍レトルトパック	1/2パック
・オリーブオイル	大さじ1/2
• 小麦粉······	適量
· 塩······	適量
・ブラックペッパー	適量

作り方







3 フライパンにオリーブオイルを熱し、①、②を並べ、筍、キャベツに塩・ブラックペッパーをふる。中火で3分焼き、ひっくり返してふたをして3分蒸し焼きにしたらできあがり。

『ガーリックペッパーたまねぎサラダ』

* †	, -	ラダたまねぎ		··1個
*	程,	東駿河湾産冷凍生桜	えび(生食用)	··1/2袋
★ (:	-/	んにく		··0.5片
	Γ	・酢大さじ		・小さじ1/2
A	l	・サラダ油大さじ	1 • 塩	·適量
	L	・しょうゆ小さじ	1 ・ブラックペッパー…	·適量

桜えびは必要量を袋に入れて3分流水で解凍する。 たまねぎはうす切りにし、にんにくはすりおろす。

2 にんにく、Aを合わせてドレッシングを作る。ブラックペッパーはたっぷり入れてスパイシーに。

3 スライスたまねぎに桜えびを散らし、②をかけていただく。



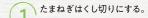
材料(2人分)

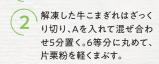
『牛こまてりやきボール』

_			,
*+	ラダたまねぎ		3/4個
★オ	クトカットぶなしめじ		1/2袋
• +	トラダ油		大さじ1/
・片	栗粉		適量
A	・酒大さじ1/2 ・片栗粉…小さじ1 ・塩小さじ1/4 ・こしょう…適量	В	・酒大さじ2 ・みりん大さじ2 ・しょうゆ …大さじ2 ・砂糖大さじ1 ・片栗粉小さじ1

★解凍国産牛こまぎれ(カットタイプ)………3パック

作り方







肉のボールは手のひらサイ ズが火の通りがよく焼きやす いです。

- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②を転がしながら全体を焼く。焼き目がついたら①、しめじ、水大さじ1(分量外)を入れふたをして弱火で5分蒸す。
- Bを入れ強火で煮詰め、全体にからめる。

『梅酢たこマリネ』

★ <mark>解凍</mark> 梅酢たこ······1袋	
<u></u> ★梅酢たこの調味液 ···········大さじ	4
★キャベツ1/4	т
・塩小さじ	1/3

- 1 キャベツは小さめのざく切りにし、塩をふって全体を混ぜ て10分置いて、しんなりしたら水気を絞る。
- 解凍した梅酢たこをひと口大に切る。
- 3 ①、②、梅酢液を合わせて、味をなじませる。