

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	国産牛こまぎれ(カットタイプ)			3パック	全量
	サーモンバジルオリーブ(腹骨取り)		2切		2切
	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
	ホクトカットぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
青果	キャベツ	1/4	1/4	1/4	3/4
	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

・サラダ油 ・オリーブオイル ・しょうゆ
・酒 ・みりん ・酢 ・ケチャップ ・顆粒コンソメ
・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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

ほんのリ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。



メインおかず

22分

春色のペペロンチーノ

サブおかず

10分

なんちゃって ミネストローネ

630
kcal
(1人分)

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パック
★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100ml残しておく。
- 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。

Cooking Point!
野菜を炒めて
香ばしさと
香りをUP!

Cooking Point!
キャベツは
大きめに切って
ボリューム感を

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浸し、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存。

『なんちゃってミネストローネ』

★ホクトカットぶなしめじ … 1/2袋
★サラダたまねぎ … 1/4個
★にんにく … 0.5片
・オリーブオイル … 小さじ1
・こしょう … 適量
A
・水 … 400ml
・ケチャップ … 大さじ2
・顆粒コンソメ … 大さじ1/2

- 1 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で解凍する手間なく調理にかかれますよ!

1日目

メインおかず

19分

サーモンバジルの
ムニエル

サブおかず

7分

ガーリックペッパー
たまねぎサラダ363
kcal
(1人分)Cooking Point!
おしゃれな
味付け済みで
ラクチン調理

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

- 1 キャベツはくし切り、筍は長さ半分のくし切りにする。
- 2 解凍したサーモンは表面の調味液をスプーンで拭い、小麦粉を軽くまぶす。拭った液は筍に塗る。
- 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。



キャベツは芯を残して切ると、バラけずに調理できます。

『ガーリックペッパーたまねぎサラダ』

- ★サラダたまねぎ ……1個
- ★解凍 駿河湾産冷凍生桜えび(生食用) ……1/2袋
- ★にんにく ……0.5片
- A
 - ・酢 ……大さじ2
 - ・砂糖 ……小さじ1/2
 - ・サラダ油 ……大さじ1
 - ・塩 ……適量
 - ・しょうゆ ……小さじ1
 - ・ブラックペッパー ……適量

- 1 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。

メインおかず

24分

牛こま
てりやきボール

サブおかず

13分

梅酢たこマリネ

670
kcal
(1人分)Cooking Point!
冷めても
しっとり
お弁当にも

材料(2人分)

『牛こまてりやきボール』

- ★解凍 国産牛こまぎれ(カットタイプ) ……3パック
- ★サラダたまねぎ ……3/4個
- ★ホクトカットぶなしめじ ……1/2袋
- ・サラダ油 ……大さじ1/2
- ・片栗粉 ……適量

- | | | | |
|---|---|---|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | B | <ul style="list-style-type: none"> ・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 |
|---|---|---|---|

作り方

- 1 たまねぎはくし切りにする。
- 2 解凍した牛こまぎれはざく切り切り、Aを入れて混ぜ合わせ5分置く。6等分に丸めて、片栗粉を軽くまぶす。
- 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。
- 4 Bを入れ強火で煮詰め、全体にからめる。



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。

『梅酢たこマリネ』

- ★解凍 梅酢たこ ……1袋
- ★梅酢たこの調味液 ……大さじ4
- ★キャベツ ……1/4
- ・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。
- 2 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。