

3月4回

2人分



# 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	国産豚生姜焼用(ロース)		1袋		全量
	下ごしらえ済するめいか			1袋	全量
冷蔵	毎日新鮮ロースハム	1パック		1パック	2パック
	ミックスチーズ	40g	20g		60g
	マッシュルーム	1/2パック	1/2パック		全量
	国産サラダ豆		1パック		全量
青果	カラーピーマン	1/3袋		2/3袋	全量
	ペビーレタスマックス	2/3袋	1/3袋		全量
	オクラ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	ミニトマト	5~8個	2~4個		全量
	生姜		適量	1片	適量
	じゃがいも	3個		2個	5個
	常温	さば水煮	1缶		

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  
・酒 ・みりん ・酢 ・片栗粉 ・みそ ・顆粒コンソメ  
・砂糖 ・塩 ・一味 ・ブラックペッパー ・ごま

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(200~250g)

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。

## 手作りいかめしにチャレンジ!

### 下処理済みのいかが便利です

するめいかの内臓を取り除き、調理しやすいように冷凍されているので、今回は解凍後に中骨を抜くだけでご飯を詰められました。肉厚の食感もよく、ご飯との相性もバッチリです。常備しておく炒め物や煮物に色々使えますよ。



1日目

メイン さば缶de  
チーズグラタン

18分

サブ

マッシュルームサラダ

6分

474kcal(1人分)



### Cooking Point!

グラタンを  
焼いている間に  
サラダを  
作って!

## 『さば缶deチーズグラタン』

### 材料(2人分)

- じゃがいも……………3個(約300g)
- さば水煮……………1缶
- オクラ……………1/3袋
- ミニトマト……………5~8個
- ミックスチーズ……………40g
- オリーブオイル……………小さじ1
- 塩……………適量
- ブラックペッパー……………適量

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて厚さ1cmの半月切りにして耐熱容器に入れ、水大さじ1(分量外)を加えてラップする。電子レンジ(600w)で3分加熱。オクラはヘタを落とし、厚さ1cmの輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて炒め、ミニトマト、さば水煮を汁ごと入れて煮詰め、塩、ブラックペッパーで味を調える。
- ③②を耐熱皿に盛り付けて、ミックスチーズをかけ、オーブントースターで焼く。チーズに焼き目がついたらできあがり。



少し具材が見え隠れするようにチーズをのせると、仕上がりの彩りがきれいです。

## 『マッシュルームサラダ』

### 材料(2人分)

- 毎日新鮮ロースハム……………1パック(40g)
- ペビーレタスマックス……………2/3袋
- マッシュルーム……………1/2パック
- カラーピーマン……………1/3袋

- ・酢……………大さじ2
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/4
- ・ブラックペッパー……………適量

### 作り方

- ①マッシュルームはうす切り、カラーピーマンは輪切りに、ハムは半分切る。ペビーレタスは水にさらして水気を切っておく。
- ②器に①の野菜と、くるんと巻いたハムを盛り付け、Aを合わせたドレッシングをかける。

明日の下準備≫ 国産豚生姜焼用(ロース)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!

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

2日目

653kcal(1人分)

SOY仕立ての豚ロースの生姜焼き

20分

とろ〜りチーズマッシュルームスープ

8分



**Cooking Point!**  
先に調味料を合わせておくと手早くできます

『SOY仕立ての豚ロースの生姜焼き』

材料(2人分)

- 解凍 国産豚生姜焼用(ロース) … 1袋
- 国産サラダ豆 … 1パック
- ベビーレタスマックス … 1/3袋
- ミニトマト … 2~4個
- 生姜 … 小さじ2(すりおろし)
- サラダ油 … 大さじ1/2
- 酒 … 大さじ1/2
- 片栗粉 … 大さじ1/2

A

- ・ 酒 …… 大さじ2
- ・ みりん …… 大さじ2
- ・ しょうゆ …… 大さじ1
- ・ みそ …… 大さじ1
- ・ 砂糖 …… 小さじ2

作り方

- ① ミニトマトは2等分に切り、ベビーレタスマックスは水にさらして水気を切る。
- ② 解凍した豚肉にすりおろした生姜(小さじ1)、酒をもみ込み5分置いたら片栗粉を加え軽く混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒め、肉全体に焼き目が付いたら余分な油を拭き、サラダ豆、生姜(小さじ1)、Aを入れて全体に絡める。
- ④ 器に③を盛り付け、①を添える。



少し焦げめが付くくらいが目安。香ばしくてとろみも付きます。

『とろ〜りチーズマッシュルームスープ』

材料(2人分)

- マッシュルーム … 1/2パック
- オクラ … 1/3袋
- ミックスチーズ … 20g
- オリーブオイル … 小さじ1
- 水 …… 400ml
- 顆粒コンソメ …… 小さじ2
- 塩 …… 適量
- ブラックペッパー …… 適量

作り方

- ① オクラはヘタを落し厚さ1cmの輪切りに、マッシュルームは縦4等分に切る。
- ② オリーブオイルを熱した鍋で①を炒め、水と顆粒コンソメを入れて沸騰したら塩、ブラックペッパーで味を調える。
- ③ 器に②を注いだら、チーズをのせてひと混ぜ、余熱で溶かしてどうぞ。

3日目

583kcal(1人分)

即席いかめし

27分

ピージャがきんぴら

9分



**Cooking Point!**  
炊きたてのご飯で作るともっちり感UP

『即席いかめし』

材料(2人分)

- 解凍 下ごしらえ済するめいか … 1袋
- オクラ …… 1/3袋
- 生姜 …… 1片(15g)
- ご飯 …… 200~250g
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- ごま …… 小さじ1

A

- ・ 酒 …… 大さじ3
- ・ みりん …… 大さじ3
- ・ しょうゆ …… 大さじ2
- ・ 砂糖 …… 大さじ2

作り方

- ① オクラはヘタを落とし斜め2等分に切る。生姜1/2片はみじん切りに、残りはうす切りにする。
- ② 鍋にAを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 温かいご飯をボウルに入れ②を大さじ2、みじん切りの生姜、ごまを混ぜ込む。解凍したするめいかの水気を拭き、中骨を抜いてご飯を詰め、楊枝で止める。
- ④ ②の鍋に水大さじ4(分量外)、うす切りの生姜、③を入れる。落としぶたをして弱火にかけ、返ししながら10分煮込む。
- ⑤ オクラを入れ、1分煮絡めたら切り分けて器に盛り付ける。鍋に残った煮汁に砂糖を加えてひと煮立ちさせてかけだれにする。



いかの胴の内側にある固い部分を抜き取る。



煮ている間にご飯が出ないように楊枝で止める。表面を楊枝で数箇所刺すと、味染みがよくなります。

『ピージャがきんぴら』

材料(2人分)

- 毎日新鮮ロースハム …… 1パック
- じゃがいも …… 2個(約200g)
- カラーピーマン …… 2/3袋
- ごま油 …… 小さじ2
- 一味 …… お好みで

A

- ・ しょうゆ …… 大さじ1
- ・ みりん …… 大さじ1

作り方

- ① カラーピーマン、ハムは細切りにする。じゃがいもは細切りにして水にさらし水気を切る。
- ② フライパンにごま油(小さじ1)を熱し、カラーピーマン、じゃがいもを炒め、火が通ったらハム、Aを入れて煮詰めながら炒める。仕上げにごま油(小さじ1)をまわしかけ器に盛り付ける。お好みで一味をかけるのもおすすめ。