







全量

全量

全量

全量

2袋

3日分の献立(珍まかせ)セット

1/3袋

1玉

2袋

pd &				7	
	品 名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	国産合挽きミンチ			200g	200g
	元気鶏若鶏筋切りササミ	150g	50g		200g
	パラッと炒めた本格炒飯	2袋			全量
	生からつくったまぐろ切り落とし		2パック		全量
	北海道の栗かぼちゃ			250g	250g
	サラダくらげ(ごま風味たれ付)	2パック			全量

今回の レシピについて 感想を

青果



国産大豆のべんりな木綿豆腐

ぷちぷちもち麦と雑穀のスープ

ミックスキャベツ

アボカド

レシピを CHECK!



1袋



・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・酒 ・みりん ·酢 ·マヨネーズ ·片栗粉 ·砂糖

2個

2/3袋

・塩 ・ブラックペッパー ・ごま

ご自宅で用意する食材

・卵(2個)・ご飯(丼ぶり2杯分)



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。

レンジで温めてもパラッパラ♪ 色々アレンジできそうです

「パラッと炒めた本格炒飯 | は忙しい時にとっ ても重宝するだけでなく、食味もすぐれもの。 炒めるとさらに香ばしくなるけど、レンジ調理 でも十分おいしかったです。レタスや海鮮な どもプラスしても合いそうなので、お好みでア レンジしてみてください。



ササミのゴマだれ 222g パラッと炒飯 11gg トロ玉のせ 11gg トロ玉のせ



『ササミのゴマだれボリュームサラダ』

材料(2人分) ● 解凍 元気鶏若鶏筋切りササミ150g ● サラダくらげ(ごま風味たれ付)…2パック ● ミックスキャベツ …小さじ1 小さじ1/3 --大さじ1

- ササミは耐熱皿に広げたキッチンペーパーの上にのせ、 ラップをして電子レンジ(200w)で1分ずつ上下を返し て様子を見ながら5分間解凍する。

染みがよくなります。

2 サラダくらげはさっと水洗いし、しっかり水気を切る。 ササミは手でほぐすと味 ミックスキャベツは塩をふって5分置き、水気を絞る。

- ⑥ 小さめの鍋にササミがかぶるくらいの水(分量外)、Aを入れ沸騰させ、ササミを入れ てふたをし再沸騰したら火を止め、余熱で8分置く。粗熱が取れたら大きめにほぐす。
- ⚠ ボウルに②、③、サラダくらげのたれ、ごま油を入れて和える。

『パラッと炒飯トロ玉のせ』

材料(2人分)	
●パラッと炒めた本格炒飯	2袋
·卵	2個
・サラダ油······	
・塩	
・ブラックペッパー	

- **1** 炒飯は電子レンジ(600w)で包材通り加熱する。
- 小さめのボウルに卵を割っておく。フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、一 度火から外してサラダ油に塩をふり、卵をそっとのせる。ふたをして弱火で焼 き、白身が固まったらふたを外して30秒焼く。
- ❸ ①に②で作った目玉焼きをそっとのせ、ブラックペッパーをふる。



明日の下準備 >>> 元気鶏若鶏筋切りササミ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♪

2 日目 ごま油香るポキ丼 149 サ ぷちぷち雑穀の 7 アレンジスープ 49



『ごま油香るポキ丼』

材料(2人分)

● 解凍 生からつくったまぐろ切り落とし…2パック 1/3袋 ●豆苗… ・ご飯…小さじ1 …小さじ1大さじ3 ・しょうゆ …大さじ1+1/2 ・みりん… -----小さじ1

作り方

- 耐熱容器にAを入れラップをして、電子レンジ (600w)で30秒加熱し粗熱を取る。
- 2まぐろは包材通り解凍し、ペーパーで水気を拭 いて①とごま油、ごまを加えて5分置く。
- 3 アボカドは2cm角に、豆苗は根元を落とし長さまぐろは漬けすぎると風 1cmに切って②と合わせて、あたたかいご飯に 味がなくなるので約5分 盛り付ける。



が目安です。

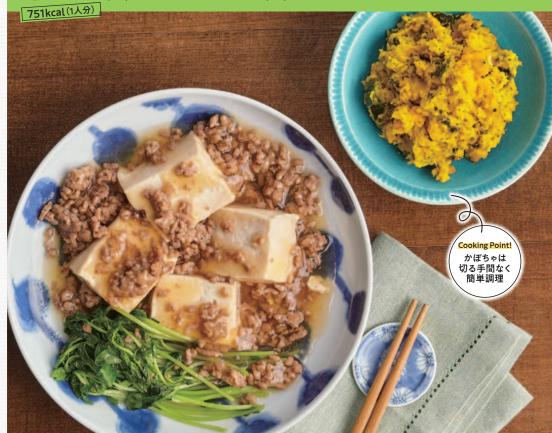
『ぷちぷち雑穀のアレンジスープ』

材料(2人分)

● 解凍 元気鶏若鶏筋切りササミ -----50g ● ぷちぷちもち麦と雑穀のスープ2袋 …大さじ1

- で1分加熱する。粗熱が取れたらほぐす。
- 2 スープカップに①を1/2、雑穀スープ(1袋)、熱湯(160ml)を入れ、包材 通り仕上げる。同様にもう1つ作る。





『合挽き肉で簡単肉豆腐』

材料(2人分)

● 解凍 国産合挽きミンチ …… 200g ●国産大豆のべんりな木綿豆腐…2個 ● 豆苗 ------2/3袋 A ・サラダ油············小さじ1

水	〈溶き片栗粉	
Ī	·水	大さじ2
	· 片栗粉	大さじ1

・砂糖-----大さじ1 ・みりん……大さじ2 ・酒 ------ 大さじ2

作り方

- ・しょうゆ…大さじ2 ① 豆腐は1個をそれぞれ4等分し、豆苗は根元を落とす。
 - 2 フライパンにサラダ油を熱し、解凍したミンチを炒める。 色が変わったら余分な油を拭き、豆腐とAを入れて沸騰し たらふたをして5分煮込む。豆苗を加えてさらに1分煮る。
 - ❸ 一度火を止めて水溶き片栗粉を入れ、沸かしてとろみが ついたらできあがり。

『酢が決め手のかぼちゃサラダ』

材料(2人分)

北海道の栗かぼちゃ…… ---- 250g ・大さじ1/2 ・マヨネーズ ------大さじ2~3 ------ 大さじ1/2 ・ブラックペッパー

- かぼちゃは耐熱皿に並べ水大さじ1(分量外)をふ りかけてラップをし、電子レンジ(600w)で5分 加熱する。熱いうちに酢を入れてかぼちゃを少し つぶすように混ぜる。
- 2 粗熱が取れたら、Aを混ぜる。



加熱したかぼちゃは フォークで押しつぶす のがおすすめです。