





					V
	品名	1日目	2日目	3日目	総量
	北海道産牛うす切り			200g	全量
冷凍	えびたっぷりシーフードミックス	2/3袋		1/3袋	全量
戸原	氷温甘塩さば切身		4切		4切
	九州産カット揚げなす	1/2袋	1/2袋		全量
冷蔵	サラダフレーク	1パック	1パック		全量
	トマト	1玉		1玉	2玉
青果	ほうれん草	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
月木	たまねぎ	1/4玉	1/4玉	1玉	1+1/2玉
	オクラ	1/2袋	1/2袋		全量
常温	完熟トマトのハヤシライスソース			2片	2片
	炊き込みパエリアの素	1袋			全量

今回の レシピについて 感想を お願いします



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 ・酢 ・小麦粉 ・みそ ・マヨネーズ ・和風だしの素・塩・砂糖 ・ブラックペッパー・ごま

ご自宅で用意する食材

・米(3合) ・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(2個)



辻学園調理·製菓専門学校卒業 調理師免許取得。スタイリストとし て生協の料理撮影や百貨店の カタログ撮影も手がける。毎朝の 土鍋ご飯はかかさない本格派。

揚げてあるからとろん♪ 和洋中、なんにでも重宝します

今回はパエリアで炊き込み、揚げさばと炒め たりで、下処理なしに冷凍のまま調理したの で、かなりの時短に貢献したすぐれもの。ちょ こっと彩りに追加したり、温めるだけでやわ らかくなるので、すぐに一品もできちゃいま す。冷凍庫のストックにイチオシです。



734kcal (1人分)



『炊飯器でできるパエリア』

材料(2人 方)
えびたっぷりシーフードミックス ····2/3袋
● 九州産カット揚げなす 1/2袋
● ほうれん草1/3袋
●炊き込みパエリアの素1袋
・米3
· 水300m

- 2炊飯器に①と水、凍ったままのシーフードミックス、揚 げなす、パエリアの素を入れ、包材通りに炊飯する。
- ❸ ほうれん草は幅5cmに切ってラップで包んで電子レン ジ(600w)で40秒加熱する。
- ▲②が炊き上がったら器に盛り付けて③をちらす。 ※記載のレシピは具が多いので5合炊き以上をご使用ください。



炊き込む具材は冷凍の ままでOK! 味付けはパ エリアの素にお任せ。

『さっぱりトマトサラダ』

材料(2人分)

●トマト1玉	・オリ・
● たまねぎ1/4玉	・酢…
● サラダフレーク…1パック A	· 塩···
● オクラ1/2袋	·砂糖
· 塩適量	・ブラ

・オリーブオイル…大さじ2
·酢大さじ1
・塩小さじ1/3
・砂糖小さじ1/4
·

- たまねぎはスライスして水に10分さらして水気を切る。トマ トはうすい半月切りにしておく。
- 2オクラは1分半塩ゆでして水にさらし、水気を切ったらへた を落として小口切りにする。サラダフレークは手でほぐす。
- ❸皿にたまねぎを敷き、トマトを盛り付けて②を彩りよくトッ ピングする。Aを混ぜてかける。



『揚げさばとなす香味だれ』

140 4	1 (-7 (73)	
•	解凍 氷温甘塩さば切身	4tJ
• †	ι州産カット揚げなす	1/2袋
• 1.	たまねぎ	1/4∃
	トクラ	
٠ /	\麦粉	適量
٠+,	ナラダ油	適量
	・しょうゆ	
	·酢	大さじ2
Α	· 砂糖	小さじ
	・ごま	小さじ
	·ごま油	小さじ

作り方

- **1** たまねぎはみじん切りにして耐熱ボウルに入れ てAと合わせてラップをし、電子レンジ(600w) で1分加熱する。
- 2オクラはガクをむいて斜め半分に切る。 塩さば は水気をふきとってから半分に切って小麦粉を まぶす。(ひれがあれば切り落とす。)
- 3フライパンに多めのサラダ油を熱して、塩さば タを残してガクを取ると を皮目から揚げ焼きにする。こんがり揚げ色が 仕上げがきれいです。 ついたらひっくり返して、凍ったままの揚げな す、オクラを加え、全体を炒め合わせて器に盛 る。最後に①をかけていただく。



『カニカマの彩りみそ汁』

材料(2人分)

- サラダフレーク … 1パック ・水……… ----- 400ml ● ほうれん草 ………1/3袋 ・和風だしの素…… 小さじ1
 - ・みそ ------ 大さじ1+1/2

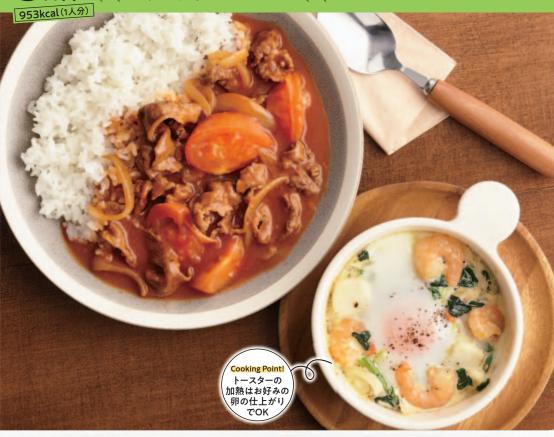
作り方

- **●** サラダフレークは手でほぐし、ほうれん草は幅5cmに切る。
- ②鍋に水と和風だしを入れて沸騰したら、①を加えて、みそを溶く。

明日の下準備 >>> 北海道産牛うす切り、えびたっぷりシーフードミックス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

ブレッシュトマトの (25ヵ) はうれん草ココット焼き (17ヵ) (17०) (17०) (17०) (17०) (17०) (17०) (17०) (170) (170) (170)





『フレッシュトマトのハヤシライス』

材料(2人分)

● 解凍 北海道産牛うす切り	200g
●完熟トマトのハヤシライスソース	2片
● ├ マ ├	1玉
たまねぎ	1/2玉
・ご飯············茶	碗2杯分
· 水······	350mℓ

作り方

- 1 牛肉は幅3~4cmに切り、たまねぎは幅8mm に切る。トマトはくし切りにしておく。
- 2 厚手の鍋を中火にかけ牛肉に添付の牛脂を よく溶かす。ルウは包材通り、たまねぎと牛 肉を炒め、水を加えて溶かす。
- ❸仕上げに、トマトを加えて5分煮込んでできあ



トマトはごろんと大きめ が、煮くずれしてもおい しく仕上がります。

『ほうれん草ココット焼き』

かれ(2人ガ)
● 解凍 えびたっぷりシーフードミックス …1/3袋
● ほうれん草1/3袋
● たまねぎ1/2玉
・卵2個
・マヨネーズ大さじ2
·塩小さじ1/4
・ブラックペッパー少々

- **1** ほうれん草は幅3cm、たまねぎはうす切りにし、耐熱ボウルに入れて電 子レンジ(600w)で3分加熱する。マヨネーズと塩で味付けする。
- 21人分の耐熱容器に①を1/2と解凍したシーフードミックスを盛り付け、 中央に卵を1個落とす。2人分を作ったらトースターで10分加熱し、ブ ラックペッパーをふってできあがり。