







· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
	品名	188	2日目	3日目	総量
冷凍	牛小間切れ			1パック	全量
	豚ミンチ	2/3袋	1/3袋		全量
	ほたて貝柱		1袋		全量
	ぷりっとしたエビチリ	1袋			全量
冷蔵	プチ!プチ!海藻麺	1袋			全量
青果	にんにく	1/2片		1/2片	1片
	長なす	1/2本	1本	1本	2+1/2本
	ベビーリーフ	1/3袋	2/3袋		全量
	キャベツ※	1/3	1/3	1/3	全量
	ミニトマト		2/3パック	1/3パック	全量
	グリーンアスパラ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	真っ赤なトマトのスープ	2袋			2袋

※各日のキャベツの使用量はお届けの量を1とした表記となります。









ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・しょうゆ
- 酒 ・みそ ・砂糖 ・塩 ・片栗粉
- ・顆粒コンソメ ・中華スープの素 ・和風だしの素
- ・こしょう ・ブラックペッパー ・ごま(お好み)
- ・ラー油(お好み) ・和風ドレッシング ・みりん

ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼2杯)・卵黄(2個)



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。

かさましアイテム! プチプチとした食感がくせになる♪

「もうちょっとボリュームが欲しい!」そんな時 にとても便利。袋からだしてそのまま盛り付 けるだけであっという間にかさましできちゃ います。今回はエビチリに混ぜてみました。 食感もプチプチしていていつもと違うレシピ になること間違いなしです!



皮いらずの餃子丼 17分





『皮いらずの餃子丼』

材料(2人分)

- 解凍 豚ミンチ…2/3袋
- ●キャベツ ……1/3
- ●にんに〈····1/2片(5g)
- ・ご飯 --------- 井2杯分 • 卵黄 ------ 2個
- ・ごま油 …… 大さじ1/2 ・塩……小さじ1/3
- ごま……お好み ラー油 ……お好み
- ・しょうゆ…大さじ1 • 酒 …… 大さじ1
- ・砂糖 … 大さじ1/2
- 中華スープの素 ……小さじ1
- ・塩・こしょう…適量

・しょうゆ

作り方

- 豚ミンチは包材通り解凍する。 キャベツはみじん切りにし、塩を ふったら5分置いて軽く水気を絞 る。にんにくはすりおろしておく。
- 2フライパンにごま油を熱してにん にく、豚ミンチを入れ炒め、肉の 色が変わったら、キャベツ、Aを加 たり、食感を楽しんで。 えて炒める。



3温かいご飯に②を盛りつけ卵黄を中央にのせたら、お好 みでごま、ラー油をかける。

『プチッとエビチリ麺』

材料(2人分)

- 解凍 ぷりっとしたエビチリ ·····1袋 A
- ●プチ!プチ!海藻麺 ……1袋
- ●ベビーリーフ …… 1/3袋

- ・ごま油…小さじ1 ①エビチリは包材通りに温めたらフライパンにあけ、海 藻麺を入れさっと炒める。全体が温まったらAを加えて …… 小さじ1/2 ざっくり混ぜる。
 - ②①をお皿に盛り付け、水で洗ったベビーリーフを添える。





メー ぷりぷりホタテの カルパッチョ

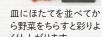


『ぷりぷりホタテのカルパッチョ』

材料(2人分)

- ●ミニトマト 2/3パック
- グリーンアスパラ···········1/2袋
- ●ベビーリーフ ……2/3袋

- 解凍 ほたて貝柱 1袋● 解凍したほたてはしっかり水気をふき、厚みを3等分 にスライスする。ミニトマトは半分に切る。
 - 2アスパラは根元を落とし、硬い部分をむいて斜め切 りにする。耐熱皿に水(小さじ1(分量外))と入れて 皿にほたてを並べてか ラップをし電子レンジ(600w)で1分加熱後、あら熱 ら野菜をちらすと彩りよ をとる。



く仕上がります。

③ベビーリーフ、①、②を盛り付けてドレッシングをまわしかける。

『ことことコンソメ煮』

材料(2人分)

- 解凍 豚ミンチ…1/3袋 ・水------400ml
- ・オリーブオイル
- ------大さじ1/2 水溶き片栗粉
- ・ブラックペッパー

…適量

- ●キャベツ ·············1/3 A ・顆粒コンソメ
- ・片栗粉 大さじ1

作り方

- ●キャベツは2等分のくし切りにする。なすは皮をしま目に むいて1.5cmの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 2フライパンにオリーブオイルを熱して解凍した豚ミンチに 塩(ひとつまみ)を入れて炒める。肉の色が変わったら、 キャベツとAを入れてふたをし、沸騰したら弱火で3分煮 込む。なすを入れてふたをし、さらに8分煮込む。
- ③なすがやわらかくなったら、水溶き片栗粉をまわし入れ、 とろみがついたら塩、ブラックペッパーで味をととのえる。

メーキ肉の サートマトとキャベツの (99) ガーリックじょうゆ炒め みそスープ



作り方

『牛肉のガーリックじょうゆ炒め』

材料(2人分)

- 解凍 牛小間切れ ………………………1パック -----1/2袋 ●長なす······ ●にんにく-----1/2片(5g) サラダ油 大さじ1 ブラックペッパー …… 適量
- 片栗粉 -----大さじ1/2 酒····大さじ1/2 • 塩············少々 B
- ・しょうゆ……大さじ1 みりん…大さじ1/2
 - ・砂糖 ……大さじ1/2 ・酒……大さじ1/2 • 塩......適量
 - ・ブラックペッパー -----適量

• 7k ----- 400 me

・和風だしの素

……… 小さじ1

※混ぜあわせておく。

にしてくし形切りにする。

2フライパンにサラダ油(大さじ1/2)と スライスしたにんにくを熱し、牛肉を 炒めて色が変わったら取り出す。

●解凍した牛肉にAをもみこみ下味を

つける。アスパラは根元を落とし、硬

い部分をむいて3等分に斜め切りに

し、耐熱皿に水小さじ1(分量外)と入

れてラップをし電子レンジ(600w)

で1分加熱する。なすは長さを半分

③同じフライパンにサラダ油(大さじ1/2)を加え、なすとアス パラをしんなりするまで炒めたら、②とBを入れさっと絡め る。仕上げにブラックペッパーをふる。

『トマトとキャベツのみそスープ』

材料(2人分)

- ●ミニトマト…1/3パック
- ●キャベツ1/3 A
- みそ……大さじ2
- サラダ油……小さじ1

- ●キャベツは千切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- 2 サラダ油を熱した鍋でキャベツを炒め、しんなりしてきたら Aを加える。ひと煮立ちしたらミニトマトを入れ、みそを溶く。



アスパラはピーラーで

根元1/3~1/2の皮を

むくと、筋っぽさが目立

ちません。