





日分の献立

品名 1日目 2日目 3日目 総量 炭や豚トロ焼肉用 1袋 全量 からすかれい切身 1袋 全量 豚ミンチ 200g 200g たまごどうふ 2パック 2パック 冷蔵 ミックスチーズ 適量 適量 豆苗 1/2パック 1/2パック 全量 ミニトマト 1/2パック 1/3袋 1/3袋 全量 スナップえんどう 1/3袋 1/3袋 全量
冷凍 からすかれい切身 1袋 全量 冷凍しじみ 2パック 全量 豚ミンチ 200g 200g たまごどうふ 2パック 2パック 冷蔵 ミックスチーズ 適量 適量 豆苗 1/2パック 1/2パック 全量 ミニトマト 1/2パック 1/2パック 全量 スナップえんどう 1/3袋 1/3袋 全量
冷凍しじみ 2パック 全量 豚ミンチ 200g 200g たまごどうふ 2パック 2パック 冷蔵 ミックスチーズ 適量 適量 豆苗 1/2パック 1/2パック 全量 ミニトマト 1/2パック 1/2パック 全量 スナップえんどう 1/3袋 1/3袋 全量
冷凍しじみ 豚ミンチ 200g たまごどうふ ミックスチーズ 豆苗 2パック 適量 直量 ミニトマト スナップえんどう 1/2パック 1/2パック 1/3袋 1/2パック 2ピ 1/3袋 1/3袋 200g 200g 200g 200g 2パック 2パック 2パック 1/2パック 全量 1/2パック 1/3袋 1/3袋 全量
たまごどうふ 2パック 冷蔵 ミックスチーズ 適量 豆苗 1/2パック 1/2パック ミニトマト 1/2パック 1/2パック スナップえんどう 1/3袋 1/3袋 全量
冷蔵 ミックスチーズ 適量 適量 豆苗 1/2パック 1/2パック セ全量 ミニトマト 1/2パック 1/2パック 全量 スナップえんどう 1/3袋 1/3袋 全量
豆苗 1/2パック 1/2パック 全量 ミニトマト 1/2パック 1/2パック 全量 スナップえんどう 1/3袋 1/3袋 1/3袋
ミニトマト 1/2パック 1/2パック 全量 スナップえんどう 1/3袋 1/3袋 1/3袋
スナップえんどう 1/3袋 1/3袋 1/3袋 全量
715 H = 75
ベビーリーフ 1袋 全量
^{月未} カラーピーマン 1/2袋 1/2袋 全量
とうもろこし 1/2本 1/2本 全量
長いも※ 1/2本 1/2本 全量
常温 イタリア産カットトマト 1パック 全量

※各日の長いもの使用量はお届けの量を1とした表記となります。

今回の レシピについて 感想を お願いします



スマホで レシピを CHECK! IF



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 ・ウスターソース ・酒 ・酢 ・砂糖 ・塩
- ・小麦粉・片栗粉・中華スープの素 ・こしょう ・ブラックペッパー ・ケチャップ
- ・一味 ・ごま ・たかの爪 ・わさび(お好み)
- ご自宅で用意する食材
- ご飯(茶碗2杯分)

フードスタイリスト



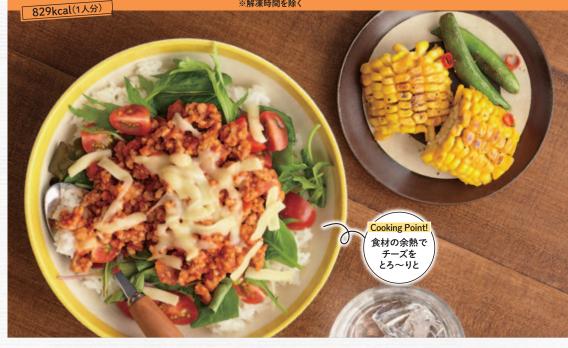
辻学園調理·製菓専門学校卒業、 調理師免許取得。スタイリストとし て生協の料理撮影や百貨店のカ タログ撮影も手がける。毎朝の土 鍋ご飯はかかさない本格派。

ほどよい酸味のトマトピューレ 使いやすいパックがいちおしです

今回はタコスの味付けに使用し、加熱するほど に甘みが増して豚ミンチのおいしさを引き立 ててくれました。パスタやトマトソースにも手軽 に使えるので、買い置きの一つにするのもお すすめ。簡単に手で開けられる紙パック容器 なので扱いやすく、使い終わった後はつぶし て処理できるすぐれものです。



サ スパイシー焼きもろこし 9ヵ



『手軽にできちゃうタコライス』

	THE COUNTY	7 - 7 17
	斗(2人分)	
	解凍 豚ミンチ	200g
01	タリア産カットトマト	1パック
03	ニトマト	1/2パック
	ヾビーリーフ	
03	ックスチーズ	適量
• =		茶碗2杯分
• +	ナラダ油	適量
Ī	・ウスターソース	
	• 酒	
	· 砂糖 ··································	小さじ1/2
A	・しょうゆ	
	· 塩	
	・ブラックペッパー	3 / -
	, , , , , , , , , , , , , , , , , ,	- 過里

- **● IMSンチは包材通りに流水解凍して、サ** ラダ油を熱したフライパンで炒める。
- 2色が変わったら余分な油をふきとり、カッ トトマトを入れて中火で煮詰める。水気 がなくなったらAを入れ、全体を炒め合 わせる。
- 3温かいご飯の上に水洗いしたベビーリー フ、4等分に切ったミニトマト、②を盛り 付け、チーズをのせて余熱で溶けたらで きあがり。



焦げないようにコトコト 煮込んで、汁気を飛ば

『スパイシー焼きもろこし』

	_
材料(2人分)	
●とうもろこし	······ 1/2 [‡]
●スナップえんどう	1/3袋
・しょうゆ	大さじ1/2
・オリーブオイル	大さじ
・ブラックペッパー	
たかの爪	

- **1** スナップえんどうは筋をとる。皮をむいたとうもろこしは食べやすい 大きさに切りラップに包んで電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- 2フライパンにオリーブオイルを熱し①、輪切りにしたたかの爪を入 れ、弱火で焼き色をつけるように焼く。火を止めてしょうゆ、ブラック ペッパーを絡めてできあがり。





『夏野菜の豚トロ炒め』

材料(2人分) ● 解凍 炭や豚トロ焼肉用……… ●カラーピーマン 1/2袋 ●豆苗 ------1/2パック -----1/3袋 ●スナップえんどう ●とうもろこし………… ----1/2本 ・ごま油… 大さじ1 ----- 大さじ1 ・大さじ1/2

- ●カラーピーマンは乱切りに、豆苗は長さを 半分に切る。スナップえんどうは筋をとっ て半分に切る。とうもろこしはラップに包 んで電子レンジ(600w)で2分加熱して 冷水にさらし、水気を切ったら実がばらつ かないように包丁でこそぐ。
- 2フライパンにごま油を熱して、解凍した豚 トロを炒める。肉の色が変わってきたら ①、Aを入れてざっと炒める。野菜に火が 通ったらできあがり。



長さを半分にして切り、 実と芯の間に包丁を入 れるとバラバラになりに くいです。

『とろ~り山かけたまごどうふ』

材料(2人分)	
●たまごどうふ	2パック
●たまごどうふのたれ	2個
●長いも·······	1/2本
わさび	お好み
• しょうゆ	

- →皮をむいた長いもをすりおろし、たまごどうふのたれとしょうゆで味
- ②たまごどうふを器に盛り付けて①をかけ、お好みでわさびを添えて いただく。

551kcal(1人分)



『からすかれいの唐揚げカラフルあんかけ』

材料(2人分) ● 深速 からすかれい切身 1袋 ●カラーピーマン 1/2袋 ●長いも 1/2 ** ●ミニトマト 1/2 ** ・ユナップえんどう 1/3袋 ・塩 少々 ・ 小麦粉 適量 ・ サラダ油 適量 ・ サラダ油 50mm 大さじ2 ・ しょうゆ 大さじ2 ・ かチャップ 大さじ1 ・ 砂糖 大さじ1/2			
●カラーピーマン 1/2袋 ●長いも 1/2 n 1/	材料	料(2人分)	
●長いも 1/2本 ●ミニトマト 1/2パック ●スナップえんどう 1/3袋 ・塩 少々 ・こしょう 少句 ・小麦粉 適量 ・サラダ油 100mm ・酢 大さじご ・ケチャップ 大さじ1			
●ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	• 7	カラーピーマン	1/2袋
●スナップえんどう 1/3袋 ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・小麦粉 適量 ・サラダ油 適量 ・・水 100m ・酢 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ1 ・砂糖 大さじ1			
●スナップえんどう 1/3袋 ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・小麦粉 適量 ・サラダ油 適量 ・・水 100m ・酢 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ1 ・砂糖 大さじ1	0.3	ミニトマト	··· 1/2パック
・塩 少々 ・こしょう 少々 ・小麦粉 適量 ・サラダ油 100mm ・酢 大さじ2 ・しょうゆ 大さじ1 ・ケチャップ 大さじ1 ・砂糖 大さじ1			
 ・こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	• ±	盒	
・小麦粉 適量 ・サラダ油 100mm ・酢 大さじ2 A しようゆ 大さじ1 ・砂糖 大さじ1			
・サラダ油・・ 適量 ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	.,	\麦粉	-
「・水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			
・酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			
A ・しょうゆ ・・・・ 大さじ2 ・ケチャップ ・・ 大さじ1 ・砂糖 ・・ 大さじ1			
A ・ケチャップ 大さじ1 ・砂糖 大さじ1			
・砂糖	A		
_ /1米物 /(とび1/2			
	L	71 7477	7,001/2

- **●解凍したからすかれいは大きめのぶつ切** りにして塩こしょうで下味をつけ、10分置 く。水気をふきとったら小麦粉をまぶす。
- 2スナップえんどうは筋をとって半分に切る。 皮をむいた長いもとカラーピーマンは千切 りにする。
- 3フライパンに多めのサラダ油を熱し、①と スナップえんどう、ミニトマトを揚げ焼き にし、火が通ったら油を切って器に盛り 付ける。
- ◆③で使ったフライパンの油を少し残して熱し、カラーピーマン、長いも を炒め、しんなりしたらAをよく混ぜて加えて沸騰させる。とろみがつ いたら火からおろして③にかける。



ミニトマト以外の野菜 は長めに切りそろえる とあんが絡みやすくな ります。

『しじみの酒蒸しスープ』

材料(2人分)

- ●冷凍しじみ……2パック ●豆苗 ------ 1/2パック
- 酒 大さじ3 A ごま……適量

・中華スープの素…小さじ1 ・しょうゆ……小さじ1 …… 小さじ1/4 ・ごま油・小さじ1

作り方

- ①豆苗は長さ5cmに切る。
- 2鍋に凍ったままのしじみと酒を入れてふたをし、 強火にかける。しじみのふたが開いてきたらA、 ①を入れ、さっと沸かし仕上げにごまをふる。