

8月2日
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 | 骨取りさばの味噌煮 | | | 2袋 | 2袋 |
| | 白えび入りかき揚げ丼の具(タレ付) | 2個 | | | 2個 |
| | 北海道のつぶコーン | | 2/3袋 | 1/3袋 | 全量 |
| | 豚ミンチ | | 150g | 150g | 300g |
| 冷蔵 | 刻みしば漬 | 適量 | | | 適量 |
| | ひんやりあんかけ玉子とうふ(あん付) | | | 2個 | 全量 |
| | 緑豆もやし | 1/2袋 | 1/2袋 | | 全量 |
| | 豆苗 | 1/2パック | 1/2パック | | 全量 |
| 青果 | ベビーレタスマックス | | 1パック | | 全量 |
| | モロヘイヤ | 1袋 | | | 全量 |
| | 人参 | 1/3本 | 1/3本 | 1/3本 | 1本 |
| | ピーマン | | 1/2袋 | 1/2袋 | 全量 |
| 常温 | 手延べそうめん | | 3束 | | 3束 |

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!



ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・酒 ・みりん
・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素
・塩 ・ブラックペッパー ・ごま ・七味(お好み)
・こしょう

ご自宅で用意する食材

・卵(2個) ・ご飯(茶碗2杯分(400g)) ・米2合

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スに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

骨がなく食べやすいです 野菜を添えて彩りよく

脂ののったノルウェー産のさばを甘めのたれでじっくり煮込みました。ふっくら脂のりのよい身は、丁寧に小骨まで取り除かれて食べやすいので、魚が苦手な人にもおすすめしたいです。今回は夏が旬のピーマンを添えてみました。彩りがよいひと皿になりますよ。



1日目

752kcal(1人分)

メイン
白えびのかき揚げ
とき玉丼

10分

サブ
とろ〜り
モロヘイヤスープ

13分

Cooking Point!

調理は
フライパンが
おすすめ



『白えびのかき揚げとき玉丼』

材料(2人分)

- 白えび入りかき揚げ丼の具(タレ付)……2個
- 豆苗……………1/2パック
- 刻みしば漬……………適量
- ・水……………100ml
- ・卵……………2個
- ・ご飯……………茶碗2杯分(400g)
- ・七味……………お好み

作り方

- 1 かき揚げは包材通りに温め、添付のタレは流水で解凍しておく。豆苗は根元を落として洗い、長さ2cmに切る。
- 2 フライパンでかき揚げ添付のタレ、水を火にかけて、沸いたら豆苗、かき揚げを入れる。
- 3 溶いた卵を回し入れてふたをし、卵が半熟になったら、温かいご飯の上にのせる。しば漬は小皿に添える。七味はお好みでかけていただく。



かき揚げは並べて入れると卵でとじても取り分けやすいです。

『とろ〜りモロヘイヤスープ』

材料(2人分)

- モロヘイヤ……………1袋
- 人参……………1/3本
- 緑豆もやし……………1/2袋
- ・ごま……………適量
- ・ごま油……………適量

- ・水……………400ml
- ・中華スープの素…小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量

作り方

- 1 モロヘイヤは太い茎から葉をつみ取って熱湯でさっとゆで、冷水にとって水気を切ったらざく切りにする。人参は千切りにする。
- 2 鍋にAを沸かして水洗いしたもやし、人参を入れ、野菜がしんなりしたらモロヘイヤを入れてひと煮立ちさせる。仕上げにごま油を回しかけ、ごまをふる。



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。

明日の下準備 》》豚ミンチ150gは前日に冷蔵庫に移しておくと同様に解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

2日目

735kcal(1人分)

メイン そうめんde ちゃんぷー

15分

サブ コーンと豆苗の コールスローサラダ

9分

Cooking Point!

そうめんは具材を からのめる程度で 炒めて



『そうめんdeちゃんぷー』

- 材料(2人分)
- 手延べそうめん……………3束
 - 前日解凍** 豚ミンチ……………150g
 - 緑豆もやし……………1/2袋
 - ピーマン……………1/2袋
 - 人参……………1/3本
 - サラダ油……………小さじ2
 - ごま油……………小さじ2
 - A [●しょうゆ……………大さじ1/2
 - 酒……………小さじ1
 - B [●しょうゆ……………大さじ1
 - 和風だしの素……………小さじ1/2
 - 塩……………適量
 - こしょう……………適量

作り方

- ① そうめんは包材に記載されている時間より30秒短くゆでて冷水で洗い、しっかり水気を切ってサラダ油をからめる。
- ② 解凍した豚ミンチにAを混ぜる。人参、ピーマンは細切りにする。
- ③ ごま油を熱したフライパンで豚ミンチを炒めて、肉の色が変わったら人参、ピーマン、水洗いしたもやしを入れる。火が通ってきたら①、Bを入れて炒め合わせる。



調味料が全体にからむように、手早く炒め合わせます。

『コーンと豆苗のコールスローサラダ』

- 材料(2人分)
- 北海道のつぶコーン……………2/3袋
 - 豆苗……………1/2パック
 - ベビーレタスマックス……………1パック
 - A [●マヨネーズ……………大さじ2
 - しょうゆ……………小さじ1/2
 - 塩……………適量
 - ブラックペッパー……………適量

作り方

- ① 凍ったままのコーンは皿に広げ、水大さじ1+1/2(分量外)をふり、ラップをかけて電子レンジ(600w)で4分半加熱し、粗熱をとっておく。豆苗は根元を落として洗い、長さ3cmに切る。
- ② ①、Aを和えて全体になじんだら、器に盛って、水洗いしたレタスマックスを添える。

明日の下準備 》》 豚ミンチ150g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♪

3日目

982kcal(1人分)

メイン さばの味噌煮

10分

サブ ●豚ひき肉の炊き込みご飯 ●ごま香るひんやり玉子とうふ

9分

※炊飯時間は除く

1分



Cooking Point!

おにぎりにして 朝ご飯にも GOOD

『ごま香るひんやり玉子とうふ』

- 材料(2人分)
- ひんやりあんかけ玉子とうふ(あん付)…2個
 - ごま……………適量
 - ごま油……………適量
- 玉子とうふは深めの容器に入れ添付のあんをかけ、ごま、ごま油をかける。

『さばの味噌煮』

- 材料(2人分)
- 骨取りさばの味噌煮……………2袋
 - ピーマン……………1/2袋
 - サラダ油……………小さじ1/2
 - A [●しょうゆ……………小さじ1/2
 - 酒……………小さじ1/2

作り方

- ① さばの味噌煮は包材通りポイルして解凍する。
- ② ピーマンはヘタと種をとって細切りにする。フライパンにサラダ油を熱してピーマンを炒め、Aを入れてざっとからめる。
- ③ ①を器に盛り付け、②を添える。

『豚ひき肉の炊き込みご飯』

- 材料(2人分)
- 前日解凍** 豚ミンチ……………150g
 - 人参……………1/3本
 - 北海道のつぶコーン……………1/3袋
 - 米……………2合
 - A [●しょうゆ……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - B [●しょうゆ……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - 和風だしの素……………小さじ1

作り方

- ① 米は洗って、ざるにあげておく。人参は千切りにする。解凍した豚ミンチにAを混ぜる。
- ② 炊飯器に米、Bを入れ、内釜の2合の目盛に合わせて水(分量外)を加えたら豚ミンチ、人参、凍ったままのコーンをのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら全体をざっくり混ぜる。



具材をセットしたら炊飯するだけで、手軽にできます。