

8月2日 3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			3袋	全量
	白えび入りかき揚げ丼の具(タレ付)	3個			全量
	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)			3個	全量
	ロースハム		1パック		1パック
	緑豆もやし	1/2袋	1/2袋		全量
青果	豆苗	1/2パック	1/2パック		全量
	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	2/3本	2/3本	2/3本	約2本
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ミニトマト		1パック		全量
	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!



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** 745kcal(1人分)

メイン **白えびのかき揚げとき玉丼** 11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(3人分)
- 白えび入りかき揚げ丼の具(タレ付)……3個
  - 豆苗……………1/2パック
  - 刻みしば漬……………適量
  - ・水……………150ml
  - ・卵……………3個
  - ・ご飯……………茶碗3杯分(600g)
  - ・七味……………お好み

- 作り方
- ①かき揚げは耐熱皿にのせてラップをせずに電子レンジ(500w)で3分加熱し、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(3人分)
- モロヘイヤ……………1袋
  - 人参……………2/3本
  - 緑豆もやし……………1/2袋
  - ・ごま……………適量
  - ・ごま油……………適量
- A
- ・水……………600ml
  - ・中華スープの素……………大さじ1/2
  - ・しょうゆ……………大さじ1/2
  - ・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。

# 2日目

513kcal(1人分)

## メイン そうめんde ちゃんぷーる

15分

## サブ コーンと豆苗の コールスローサラダ

11分



### Cooking Point!

そうめんは具材をからめる程度で炒めて

### 『そうめんdeちゃんぷーる』

材料(3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……………2/3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(3人分)

- 北海道のつぶコーン……………2/3袋
- 豆苗……………1/2パック
- ロースハム……………1パック
- ペビーレタスマックス……………1パック
- ミニトマト……………1パック
- A [ ●マヨネーズ……………大さじ3
- しょうゆ……………小さじ3/4
- 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。
- ② ミニトマトは半分に、豆苗は根元を落として洗い長さ3cmに、ハムは幅5mmに切る。
- ③ ①、②、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

926kcal(1人分)

## メイン さばの味噌煮

11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  
1分

※炊飯時間は除く



### 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(3人分)

- ひんやりあんかけ玉子とうふ(あん付) ……3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(3人分)

- 骨取りさばの味噌煮……………3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を入れてさつからめる。
- 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(3人分)

- 前日解凍 豚ミンチ……………150g
- 人参……………2/3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。