

8月4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	細切りめかぶ(たれ付)	2個			2個
	牛すき焼用(カタ)		200g		全量
	サーモンのチーズ包み	2袋			全量
冷蔵	肉餃子(たれ付)			2パック	全量
	生協のきのこセット		各種1/2	各種1/2	全量
	緑豆もやし		1袋	1袋	全量
	皮ごと食べるさがきごぼう		1袋		全量
青果	皮ごと食べるじゃが芋		1袋		全量
	にら		1/2袋	1/2袋	全量
	ベビーリーフ	1パック			全量
	トマト&きゅうりセット	トマト1+1/2個、 きゅうり1本		トマト1/2個	トマト全量、 きゅうり1本
	スナップえんどう		1/2袋	1/2袋	全量
常温	人参	1+1/2本	1/2本		2本
	ゆずみそ		大さじ3		大さじ3
	高菜油炒め			1袋	全量

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 ・オリーブオイル ・ごま油 ・しょうゆ
 ・酒 ・酢 ・みりん ・砂糖 ・塩 ・こしょう
 ・ブラックペッパー ・和風だし(の素) ・一味 ・ごま
 ・七味(お好み)
 ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗3杯分(600g))

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。

下処理済みの野菜ってとっても便利 帰宅後の夕食準備に役立ちます

今回のおすすめは下処理済みの野菜です。土も落として洗ってあり、ごぼうはさがきにしてあるので、調理にそのまま使えるすぐれもの。皮は残っているため野菜の風味もしっかりあり、それで日持ちもするのでストックしておくとな一品、って時にも便利です。



1日目 サーモンチーズ包み トマトソースがけ

382kcal(1人分)

14分

サブ にんじんとめかぶの無限ラペ

12分



Cooking Point!
サブおかずを先に仕込んで味なじみよし!

『サーモンチーズ包みトマトソースがけ』

- 材料(3人分)
- サーモンのチーズ包み.....2袋
 - トマト.....1+1/2個
 - きゅうり.....1本
 - ベビーリーフ.....1パック
 - オリーブオイル.....大さじ2
- A
- ・オリーブオイル.....大さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ1/2
 - ・塩.....適量
 - ・こしょう.....適量

- 作り方
- ①きゅうりは乱切りにする。トマトは1cm角に切って、Aと和えてトマトソースを作る。ベビーリーフは水洗いしてしっかり水気をきる。
 - ②オリーブオイルを熱したフライパンで凍ったままのサーモンを包材通り焼いて皿に盛り付ける。ベビーリーフときゅうりを添え、トマトソースをかける。



サブおかずとトマトソースを作ってからサーモンを焼き上げて、焼きたてのとろ〜りチーズを楽しんで。

『にんじんとめかぶの無限ラペ』

- 材料(3人分)
- 細切りめかぶ.....2個
 - 人参.....1+1/2本
 - 塩.....小さじ1/4
- A
- めかぶ添付のたれ.....2袋
 - ごま油.....大さじ2
 - 酢.....大さじ1

- 作り方
- ①めかぶはパックのまま流水で10分解凍する。人参は千切りにし、塩をふって5分置き、水気を絞る。
 - ②①、Aをしっかり混ぜる。

2日目

465kcal(1人分)

メイン

お手軽!時短肉じゃが

22分

サブ

ゆず香る和え野菜

9分



Cooking Point!

野菜を切ってから手際よくゆでる

『お手軽!時短肉じゃが』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛すき焼用(カタ)..... 200g
 - 皮ごと食べるささがきごぼう..... 1袋
 - 人参..... 1/2本
 - 皮ごと食べるじゃが芋..... 1袋
 - スナップえんどう..... 1/2袋
 - サラダ油..... 大さじ1
 - 七味..... お好み
- A
- 水..... 200ml
 - 酒..... 大さじ2
 - 砂糖..... 大さじ2
 - みりん..... 大さじ2
 - しょうゆ..... 大さじ3
 - 和風だしのもと..... 小さじ1

作り方

- ①解凍した牛肉とじゃがいもはひと口大に切る。スナップえんどうは筋をとって2等分する。
- ②人参は乱切りにして耐熱皿に入れ、水小さじ1(分量外)をかけたらラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒めて肉の色が変わったら、ささがきごぼう、じゃがいも、②を入れて炒める。
- ④油が全体に回ったらAを入れて落とし蓋をし、沸騰したら弱火で10分煮る。途中かき混ぜながら野菜がやわらかくなったら、スナップえんどうを加え、ひと煮立ちさせる。お好みで七味をふってできあがり。



火の通りを早くするために、ひと口大で切りそろえて。

『ゆず香る和え野菜』

材料(3人分)

- 生協のきのこセット..... 各種1/2
- 緑豆もやし..... 1袋
- にら..... 1/2袋
- ゆずみそ..... 大さじ3
- しょうゆ..... 大さじ1/2

作り方

- ①きのこ類は石づきを落とし、しいたけはうす切り、エリンギは長さを半分にして6等分にさく。えのきとしめじは小房に分ける。にらは長さ4cmに切る。
- ②鍋にお湯を沸かし、きのこを入れて30秒後にもやし、にらを加え、さらに30秒ゆでてざるにあげ、水気を切る。
- ③②にゆずみそとしょうゆをお好みの量でかけていただく。

3日目

881kcal(1人分)

メイン

もやしたっぷり特製にらだれ肉餃子

19分

サブ

高菜ときのこの香ばしいしょうゆ炒飯

14分



Cooking Point!

餃子にゆずみそをつけるのも◎

『もやしたっぷり特製にらだれ肉餃子』

材料(3人分)

- 肉餃子(たれ付)..... 2パック
 - 緑豆もやし..... 1袋
 - にら..... 1/2袋
 - トマト..... 1/2個
 - サラダ油..... 大さじ2
- A
- しょうゆ..... 大さじ1+1/2
 - 酢..... 大さじ1+1/2
 - 一味..... 小さじ3/4

作り方

- ①もやしは熱湯で30秒ゆでてざるにあげ、水気を切っておく。
- ②にらはみじん切りにし、餃子添付のたれ、Aと和える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、餃子を包材通り焼いて器に①と盛り付け、色どりにくし切りにしたトマトを添える。②をかけていただく。

『高菜ときのこの香ばしいしょうゆ炒飯』

材料(3人分)

- 生協のきのこセット..... 各種1/2
- 高菜油炒め..... 1袋
- スナップえんどう..... 1/2袋
- ご飯..... 茶碗3杯分(600g)
- ごま油..... 大さじ3
- しょうゆ..... 大さじ1+1/2
- ごま..... 大さじ1/2
- ブラックペッパー..... 適量

作り方

- ①きのこ類は石づきを落とし、しいたけとエリンギは1cmの角切りにする。えのきとしめじはざく切りにする。スナップえんどうは筋をとって斜め3等分に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、きのこ類、高菜の順で炒める。
- ③温かいご飯、スナップえんどう、ごまを加えてさらに炒め、しょうゆを回しかけたらブラックペッパーで味をととのえる。



野菜のカットサイズをそろえて口あたりよく仕上げます。