

9月2回

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	豚味噌ステーキ		1袋		全量
	パクパクさんま開き			1袋	全量
	とうふバーグ(ひじき)	2枚			2枚
冷蔵	ねじり糸こんにゃく	1袋			全量
	エリンギ	1/2パック		1/2パック	全量
青果	南瓜		200g	50g	全量
	さつまいも※		1/2袋	1/2袋	全量
	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	便利なブロッコリー・フローレット		1/2袋	1/2袋	全量
	枝豆		1/2袋	1/2袋	全量
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	ミニトマト	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
常温	松茸ごはん 釜めしの素			1箱	全量

※さつまいもの各日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!

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・塩
 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・マヨネーズ ・片栗粉
 ・ブラックペッパー ・和風だしの素 ・ごま・たかの爪

ご自宅で用意する食材

・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。

秋らしいメニューで仕上げました

中でも手軽な「松茸ごはん」がイチオシです

今週はさつまいもや南瓜、さんまなど秋の味覚盛りだくさんのレシピにしました。また、松茸ごはんは手軽に炊き込める素を使用。かつお、さば、あじ、乾し椎茸を使った出汁で香りよく仕上げてあり、そこに野菜を足して炊き込みました。野菜もたっぷり摂れるので気に入りのひと品です。



1日目

469kcal(1人分)

メイン

さっぱりソースの豆腐ハンバーグ

16分

サブ

こんにゃくのピリ辛きんぴら

10分

Cooking Point!

こんにゃくは炒めるほどに食感がコリッ!

『さっぱりソースの豆腐ハンバーグ』

材料(2人分)

●とうふバーグ(ひじき) …… 2枚
 ●フリルレタス …… 1/2袋
 ●ミニトマト …… 1/3パック
 ・サラダ油 …… 大さじ1

作り方

- フリルレタスは水洗いしひと口大にちぎり、ミニトマトは半分に切り皿に盛り付ける。
- フライパンにサラダ油を熱しとうふバーグを包材通り焼き①に盛り付ける。
- ②のフライパンをふいてAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせてソースを作り、とうふバーグにかける。

A

・しょうゆ …… 大さじ2
 ・みりん …… 大さじ1
 ・砂糖 …… 大さじ1
 ・酒 …… 大さじ1
 ・酢 …… 小さじ2
 ・片栗粉 …… 小さじ1
 ・和風だしの素 …… 小さじ1/3

『こんにゃくのピリ辛きんぴら』

材料(2人分)

●ねじり糸こんにゃく …… 1袋
 ●人参 …… 1/2本
 ●エリンギ …… 1/2パック
 ・ごま油 …… 小さじ2
 ・塩 …… 小さじ1/2
 ・たかの爪 …… 1本
 ・ごま …… 適量

作り方

- こんにゃくは塩をもみ込んで水洗いし、水気をしっかりとる。人参は千切り、エリンギは半分の長さに切って手で細かくさく。
- フライパンにごま油を熱し、こんにゃくを炒め、水分が飛んだら人参、エリンギを入れてさらに炒める。
- A、輪切りにしたたかの爪を加えて汁気がなくなるまで煮詰め、仕上げにごまをふる。

A

・しょうゆ …… 大さじ1+1/2
 ・みりん …… 大さじ1
 ・砂糖 …… 大さじ1
 ・酒 …… 大さじ1
 ・水 …… 大さじ1

フライパンの底の汁気がなくなるまで煮詰めます。

2日目

728kcal(1人分)

メイン 秋色仕立ての
豚味噌ステーキ

18分

サブ

かぼちゃの和風サラダ

11分



Cooking Point!

さつまいもは
表面をカリッと
焼くのがgood

『秋色仕立ての豚味噌ステーキ』

材料(2人分)

- 前日解凍 豚味噌ステーキ…1袋
- さつまいも……………1/2袋
- 人参……………1/2本
- 便利なブロッコリー・
フロレット……………1/2袋
- 枝豆……………1/2袋
- サラダ油……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1/2

作り方

- ① さつまいもは皮をきれいに洗って皮つきのまま、人参は皮をむいてどちらも乱切りにする。耐熱容器に入れ水大さじ1/2(分量外)をふってラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱。水洗いしたブロッコリーにラップをして、電子レンジ(600w)で1分加熱する。枝豆ははさみで両端を切り落とす。
- ② 解凍した豚肉は2等分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱しブロッコリー以外の①をさっと炒める。水大さじ1(分量外)を入れ、ふたをして3分蒸し焼きにする。
- ④ 野菜をフライパンの端に寄せてサラダ油(大さじ1/2)を加え、②を包材通り焼く。ブロッコリーを加えてしょうゆを回し入れ全体を炒め合わせたらできがり。

根菜は乱切りにすると
ゴロッとした食感が
楽しめます。

『かぼちゃの和風サラダ』

材料(2人分)

- 南瓜……………200g
- フリルレタス……………1/2袋
- ミニトマト……………1/3パック
- ブラックペッパー……………適量
- マヨネーズ……………大さじ2
- A ● しょうゆ……………小さじ1/2
- 塩……………適量

作り方

- ① 南瓜はワタと種をとってひと口大に切り、耐熱皿に並べ水大さじ1/2(分量外)をふってラップをし、電子レンジ(600w)で5分加熱する。南瓜の粗熱がとれたらフォークなどで皮ごと軽くつぶしながらAを和える。
- ② 水洗いしたフリルレタスはひと口大にちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- ③ ①と②を皿に盛り付けて、ブラックペッパーをふってできがり。

3日目

974kcal(1人分)

メイン パクパクさんまの
甘辛マヨ焼

20分

サブ

松茸の彩り釜めし

13分

※炊飯時間を除く



松茸の彩り釜めしは…

少し多めにできるので、
次の日のお弁当に
おすすめ♪

Cooking Point!

野菜を蒸して
さんまと焼いて
トースターで
仕上げ

『パクパクさんまの甘辛マヨ焼』

材料(2人分)

- パクパクさんま開き……………1袋
- 南瓜……………50g
- 人参……………1本
- 便利なブロッコリー・
フロレット……………1/2袋
- ミニトマト……………1/3パック
- エリンギ……………1/2パック
- サラダ油……………大さじ1
- マヨネーズ……………適量
- A ● しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1

作り方

- ① 南瓜は1cmのひと口大に、人参は皮をむいて幅1cmの輪切りにし、耐熱容器に入れて水大さじ1/2(分量外)をふってラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。ブロッコリーを加えてさらに1分加熱する。
- ② エリンギは長さを半分に切ってうす切りにする。ミニトマトは半分に切り、さんまは凍ったまま背にそって半分、さらに長さを半分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、さんまを包材通り焼いて取り出す。フライパンをさっとふいたら①、エリンギ、ミニトマトを焼き、さんまを戻し、Aを入れて全体に絡める。
- ④ 耐熱容器に③を入れ、マヨネーズをかけ、トースターで焼き目が付くまで加熱する。



『松茸の彩り釜めし』

材料(2人分)

- 松茸ごはん 釜めしの素……………1箱
- さつまいも……………1/2袋
- 枝豆……………1/2袋
- 米……………2合

作り方

- ① 米はといでざるにあげる。
- ② 枝豆は熱湯で1分ほどさっとゆで、水にさらして粗熱をとり、さやかに実を取り出す。さつまいもは皮をきれいに洗い1.5cm角に切り、5分水にさらして水気をきる。
- ③ 炊飯器に①を入れて水(分量外)を2合の目盛まで加え、釜めしの素、②を入れて軽く混ぜ、炊飯する。