

9月3回

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	牛小間切れ			300g	全量
	レンジでパクッとえびフライ	9尾			9尾
	パクパクほっけ		2袋		全量
冷蔵	あらびきポークウィンナー	1袋	1袋		全量
	まいたけ		1/2パック	1/2パック	全量
青果	ピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	1個	1個	1個	全量
	人参	1本	1本	1本	3本
	トマト		1玉	1玉	2玉
	にんにく		1片	3片	4片
	小松菜	1/3袋		2/3袋	全量
常温	スパゲッティ	300g			300g
	国産具材の鶏ごぼう釜めしの素			1箱	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 ・しょうゆ ・酒
 ・みりん ・酢 ・砂糖 ・ケチャップ
 ・ウスターソース ・塩 ・片栗粉 ・小麦粉
 ・中華スープの素 ・顆粒コンソメ ・こしょう
 ・ブラックペッパー

ご自宅で用意する食材

・米(2合) ・卵(お好み)

今週のレシピは

フードスタイリスト

かわい あすか

河合 明日香さん

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。

しっぽがないからパクッといけちゃう

レンジでチンが便利です

しっぽがなくお子さんも食べやすく、お弁当にも重宝しそうなえびフライを紹介したくてセレクト。えびフライと言えば！名古屋を思い浮かべて、名古屋めしの代表格「あんかけスパゲッティ」に添えてみました。おうちで手軽に地方のグルメを楽しむのに、おすすめのレシピです。

1日目

710kcal(1人分)

メイン

名古屋風あんかけスパえびふりゃ～添え

サブ

野菜のあっさりスープ

5分

Cooking Point!

こしょうをきかせて大人仕立て

『名古屋風あんかけスパえびふりゃ～添え』

材料(3人分)

●スパゲッティ……………300g
 ●あらびきポークウィンナー……………1袋
 ●ピーマン……………1/2袋
 ●たまねぎ……………1個
 ●レンジでパクッとえびフライ……………9尾
 ・塩……………適量
 ・サラダ油……………大さじ1
 ・ブラックペッパー……………適量
 A

・水……………600ml
 ・ケチャップ……………大さじ6
 ・ウスターソース……………大さじ1+1/2
 ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
 ・中華スープの素……………大さじ1
 ・片栗粉……………大さじ2
 ・こしょう……………適量

※ウスターソースがない場合はしょうゆ大さじ1+1/2を加えて調整してください。

作り方

①スパゲッティは塩を加えたお湯で包材の表記より1分短めにゆでてざるに上げる。えびフライは耐熱皿に広げて、ラップをせずに電子レンジ(600w)で1分加熱する。
 ②ピーマンは細切りに、たまねぎは繊維にそってうす切りにする。ウィンナーは幅5mmの斜め切りにする。
 ③フライパンにサラダ油を熱し②を炒め、塩で調味する。たまねぎがしんなりしてきたらスパゲッティを加え、ざっくり炒め合わせ器に盛り付け、えびフライを添える。
 ④フライパンをさっとふき、Aを混ぜながら火にかける。沸いたら火を止め、③にかける。仕上げにブラックペッパーをふる。

ところがしっかりあるので麺にもからみやすくおいしくいただけます。

『野菜のあっさりスープ』

材料(3人分)

●人参……………1本
 ●小松菜……………1/3袋
 A

・水……………600ml
 ・顆粒コンソメ…大さじ3/4
 ・しょうゆ……………小さじ3/4
 ・塩……………少々
 ・こしょう……………少々

作り方

①人参は皮をむいて幅3mmの半月切りに、小松菜は長さ4cmに切る。
 ②鍋にAを沸かして①を加え、火が通るまで煮込む。

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 》》パクパクほっけ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♪

2日目

588kcal(1人分)

メイン パクパクほっけの簡単アクアパッツァ

18分

サブ

おろし人参の和えサラダ

14分

Cooking Point!

小麦粉は表面にうっすらと



『パクパクほっけの簡単アクアパッツァ』

材料(3人分)

- 前日解凍 パクパクほっけ……2袋
- あらびきポークウインナー……1袋
- ピーマン……1/2袋
- トマト……1玉
- まいたけ……1/2パック
- にんにく……1片
- 小麦粉……適量
- オリーブオイル……大さじ2

- A
- ・水……150ml
 - ・酒……大さじ5
 - ・塩……大さじ1/2

作り方

- ① 解凍したほっけは水気をふいて小麦粉をまぶす。にんにくはスライスする。
- ② ウインナーは斜め半分に、ピーマンは乱切りにする。トマトはくし切りに、まいたけは小房に分ける。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがたってきたら取り出す。
- ④ 同じフライパンでほっけを皮目から中火で焼いて焼き目がついたら裏返す。②と③で取り出したにんにく、Aを加えてふたをして、5分蒸し焼きにしたらできあがり。



具材はざっくり大きめでくったり蒸し焼きにします。

『おろし人参の和えサラダ』

材料(3人分)

- 人参……1本
- たまねぎ……1個

A

- ・オリーブオイル……大さじ1+1/2
- ・酢……大さじ1+1/2
- ・塩……大さじ1/2
- ・砂糖……小さじ3/4
- ・しょうゆ……小さじ3/4
- ・ブラックペッパー……少々

作り方

- ① たまねぎはスライスして水に10分さらす。
- ② 人参はすりおろしてAと合わせる。
- ③ 水気を切ったたまねぎに②を和える。

明日の下準備 》牛小間切れ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

985kcal(1人分)

メイン

にんにく香るすき焼き

12分

サブ

釜めしのめはり寿司風

27分

※炊飯時間を除く

Cooking Point!

お弁当や朝ごはんにもおすすめ



※調理イメージは3人分です。

『にんにく香るすき焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛小間切れ……300g
- 人参……1本
- たまねぎ……1個
- トマト……1玉
- まいたけ……1/2パック
- にんにく……3片
- ・水……280ml
- ・卵……3個(お好み)

- A
- ・酒……140ml
 - ・みりん……70ml
 - ・しょうゆ……70ml
 - ・砂糖……大さじ4

作り方

- ① にんにくはすりおろしてAと一緒に鍋で沸かす。1分ほど煮立てたら水を加え、割り下にする。
- ② たまねぎはたて半分に切り、繊維に直角に幅1cmに切る。トマトはくし切りにする。人参はうす切りに、まいたけは小房に分ける。
- ③ 別の鍋を熱してサラダ油(分量外)をひき、解凍した牛肉を焼く。色が変わってきたら①を適量加え、②を入れて煮込む。お好みで卵につけていただく。



副菜の炊飯器をセットし、小松菜に塩をしてからすき焼きの下準備をするとスムーズです。

『釜めしのめはり寿司風』

材料(3人分)

- 国産具材の鶏ごぼう釜めしの素……1箱
- 小松菜……2/3袋
- ・米……2合
- ・塩……小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗って釜めしの素と包材通りに炊飯する。
- ② 小松菜は根元を落として3分ほどゆで、水にさらす。水気をしぼったら葉と茎に切り分け、葉は1枚ずつ広げて塩をふりかけ、15分以上なじませる。茎は細かく刻んで炊き上がった①に混ぜ込む。
- ③ 釜めしを食べやすい大きさに丸めて小松菜の葉で包む。

9月3回 | 3人分