

10月3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	豚小間切れ		300g	200g	500g
	国産牛すじ肉(バラ凍結)			1袋	全量
	骨とり赤魚切身	1+1/2袋			1+1/2袋
	冷凍しじみ		2袋		全量
冷蔵	ちいさなかため絹ごし豆腐	3個			3個
	まろやかキムチ	100g		200g	300g
青果	たまねぎ		1個	1個	2個
	青ねぎ	1/4袋	1/2袋	1/4袋	全量
	れんこん※	1/2	1/2		全量
	ミニ大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	人参	1/2本	1本	1/2本	2本
	生姜	2片	1片	3片	6片
常温	鳴門産カットわかめ		2g	10g	全量

※れんこん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!



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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

これからの季節に大活躍！
煮込むほどにおいしくなります

牛すじは下処理や硬さが気になりますよね。この商品はカットしてボイルしてあるので下処理いらず！それに冷凍されているので使用する分だけ使えます。煮込み料理が楽しみになる季節、おでんやカレー、みそ煮込みなどにオススメです。

季節の変わりめは 一汁二菜の バランスメニューで



1日目 403kcal(1人分) ※解凍時間を含む

メイン サブ

赤魚の味噌煮 20分

温奴のキムチのせ 10分

れんこんのすりおろし汁 13分



『れんこんのすりおろし汁』

材料(3人分)

- れんこん……………1/2
- 人参……………1/2本
- 水……………600ml
- 和風だしの素…大さじ1/2

A

- しょうゆ……………大さじ1/2
- こしょう……………適量

B

水溶き片栗粉

- 水……………大さじ3
- 片栗粉……………大さじ1+1/2

① れんこんはよく水洗いし、皮ごとすりおろす。人参は皮をむいて千切りにする。

② Aと人参を鍋に入れて火にかけ、沸騰したられんこん、B、水溶き片栗粉を入れて煮込む。とろみがついたらできあがり。

『赤魚の味噌煮』

材料(3人分)

- 骨とり赤魚切身……………1+1/2袋
- 生姜……………1片
- ミニ大根……………1/3本
- 水……………お好み
- みそ……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2/3
- 砂糖……………大さじ1+小さじ1

作り方

① 赤魚はビニール袋に移しかえ、流水で10分ほど解凍し、水気を拭く。大根は皮をむいて厚さ1cmのいちょう切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(600w)で2分30秒加熱する。生姜は皮をむいて千切りにする。

② フライパンに①を並べ、Aを入れて火にかける。沸騰したら落としぶたをして5分煮込む。

③ 落としぶたをはずし、煮汁を具材にかけながら2～3分煮詰めたらできあがり。お好みで一味をかけてどうぞ。



『温奴のキムチのせ』

材料(3人分)

- ちいさなかため絹ごし豆腐……………3個
- まろやかキムチ……………100g
- 青ねぎ……………1/4袋
- 生姜……………1片
- ごま油……………大さじ1
- ごま……………大さじ1/2

作り方

① 豆腐はひとつずつ耐熱皿にのせてラップをし、それぞれ電子レンジ(600w)で1分ずつ加熱後、器に盛り付ける。

② キムチはざく切り、青ねぎは小口切り、生姜は皮をむいてみじん切りにし、Aと和えて①にのせる。

③ 小鍋でBをさっと沸かして②にかけていただく。

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 》》 豚小間切れ300g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

509kcal(1人分)

メイン

豚肉のケチャップ炒め

17分

- サブ ●生姜が香る大根サラダ 11分
●しじみとわかめの味噌汁 8分



『しじみとわかめの味噌汁』

材料(3人分)

- 冷凍しじみ……………2袋
- 鳴門産カットわかめ……………2g
- 青ねぎ……………1/4袋
- ・みそ……………大さじ3
- A
 - ・水……………600ml
 - ・和風だしの素…小さじ2/3

- 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら凍ったままのしじみを入れる。
- しじみの殻が開いたらわかめを入れてみそを溶き、器に盛り付ける。仕上げに小口切りにした青ねぎをトッピング。

『豚肉のケチャップ炒め』

材料(3人分)

- 前日解凍 豚小間切れ……………300g
- たまねぎ……………1個
- れんこん……………1/2
- 人参……………1/2本
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・片栗粉……………大さじ1+1/2
- A
 - ・ケチャップ……………大さじ6
 - ・水……………大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・ブラックペッパー……………適量

作り方

- たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、人参は皮をむいて短冊切りにする。れんこんは厚さ5mmのいちょう切りに。解凍した豚肉は片栗粉をもみ込む。
- フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒め、焼き色が付いたら一度取り出す。さっと汚れを拭いてから野菜を炒める。
- 野菜がしんなりしてきたらフライパンに豚肉を戻し、Aを入れてとろみが出るまで炒める。



野菜は大きめに切って食感を楽しめます。

『生姜が香る大根サラダ』

材料(3人分)

- ミニ大根……………1/3本
- 人参……………1/2本
- 青ねぎ……………1/4袋
- 生姜……………1片
- A
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・ごま油……………大さじ1
 - ・酢……………大さじ1
 - ・ごま……………小さじ1
 - ・塩……………適量
 - ・こしょう……………適量

作り方

- 大根、人参、生姜は皮をむいて千切りにする。青ねぎは斜め切りにしてさっと水にさらし、水気をきる。
- 青ねぎ以外の①とAを和えて器に盛り付け、ねぎを添える。

明日の下準備 》》 豚小間切れ200g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

423kcal(1人分)

メイン

牛すじ肉の韓国風スープ

22分

- サブ ●豚キムチ 10分
●わかめのナムル 12分



『わかめのナムル』

材料(3人分)

- 鳴門産カットわかめ……………10g
- 人参……………1/2本
- 生姜……………1片
- ・塩……………少々
- A
 - ・ごま油……………大さじ1/2
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・ごま……………小さじ1/2
 - ・中華スープの素…小さじ1/2

- わかめは包材通り水で戻し、しっかり水気を絞る。人参は皮をむいて千切りにし、塩をふって5分置いたら水気をとる。生姜は皮をむいて千切りにする。
- Aをよく混ぜ合わせ、①と和える。

『牛すじ肉の韓国風スープ』

材料(3人分)

- 国産牛すじ肉(バラ凍結)…1袋
- ミニ大根……………1/3本
- 生姜……………2片
- 青ねぎ……………1/4袋
- ・ごま油……………適量
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量
- A
 - ・水……………600ml
 - ・酒……………大さじ3
 - ・中華スープの素…大さじ1

作り方

- 大根は皮をむいて1cmの角切りに、生姜はよく水洗いして皮つきのまます切り、青ねぎは小口切りにする。
- 鍋に凍ったままの牛すじ肉、生姜、大根、Aを入れてふたをし、弱火で15分煮込む。途中あくが出てきたらとる。
- 塩、こしょうで味を調え、ごま油をまわしかける。器に盛り付けて青ねぎを添える。

『豚キムチ』

材料(3人分)

- 前日解凍 豚小間切れ……………200g
- まろやかキムチ……………200g
- たまねぎ……………1個
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量
- ・ごま油……………大さじ1
- A
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・みりん……………小さじ2

作り方

- 解凍した豚肉は塩、こしょうをもみ込む。たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらたまねぎを入れて炒める。
- たまねぎがしんなりしてきたらキムチ、Aを入れてさっと炒め合わせる。



キムチの風味を残すために、豚肉、たまねぎに火が通ったことを確認したらさっと炒めるだけにします。

10月3回 | 3人分