

10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 | かじきバターソテー | | | 3切 | 全量 |
| | 若鶏モモ肉切身(小さめ) | | 270g | | 270g |
| | さくらスモークカットベーコン | 60g | 60g | 60g | 全量 |
| | 衣サクサクやわらかとんかつ | 3枚 | | | 全量 |
| 冷蔵 | 10品目サラダ | | | 2袋 | 全量 |
| | 愛媛のもっちり里芋 | | 1袋 | | 全量 |
| | 千切りキャベツ | 1袋 | | | 全量 |
| 青果 | ほぐしめじ | | 1/2袋 | 1/2袋 | 全量 |
| | 白菜※ | 1/2 | 1/2 | | 全量 |
| | 白ねぎ※ | | 1/2 | 1/2 | 全量 |
| | 長いも | | | 1袋 | 全量 |
| | 水菜 | 1/3袋 | 2/3袋 | | 全量 |
| | カラーピーマン | 各色1/2個 | | 各色1/2個 | 全量 |
| 常温 | ミニトマト | | 1パック | 1パック | 全量 |
| | ホワイトソース | | 1缶 | | 全量 |

※白菜と白ねぎ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 ・オリーブオイル ・酒
 ・しょうゆ ・みりん ・マヨネーズ ・ケチャップ
 ・みそ ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー
 ・和風だしの素 ・わさび(お好み) ・ごま
 ・一味(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生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。

その名の通り衣はサクッと肉はやわらかソースでアレンジ楽しんで♪

衣づけされているので手間がなく、揚げただけでサクとした理想のとんかつに仕上がります。使われている豚もも肉は、やわらかい食感で、今回は和風仕立てのごまソースを合わせてみました。おろしポン酢や辛子しょうゆで味わったり、カレーのトッピングにもおすすめです。



1日目 メイン 手作りソースで食べるサクサクとんかつ 16分 サブ 白菜のくったり煮 14分

412kcal(1人分)



Cooking Point!
ごまは、粗く刻むことで風味UP!

Cooking Point!
副菜から調理して味しみUP!

『手作りソースで食べるサクサクとんかつ』

- 材料(3人分)
 ●衣サクサクやわらかとんかつ.....3枚
 ●水菜.....1/3袋
 ●カラーピーマン.....各色1/2個
 ●千切りキャベツ.....1袋
 ●サラダ油.....適量
 ●ごま.....大さじ3
 A ●ケチャップ.....大さじ6
 ●しょうゆ.....大さじ3
 ●みそ.....大さじ1

- 作り方
 ①水菜は根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。カラーピーマンはへたと種をとり除き、細切りにする。切った野菜は千切りキャベツと合わせて皿に盛り付ける。
 ②ごまを粗く刻んでAと混ぜる。
 ③鍋にサラダ油を175℃に熱してとんかつを包材通りに揚げ、食べやすい大きさに切り分けて①に盛り付ける。②をかけてどうぞ。

『白菜のくったり煮』

- 材料(3人分)
 ●白菜.....1/2
 ●さくらスモークカットベーコン.....60g
 A ●水.....300ml
 ●みりん.....大さじ1/2
 ●しょうゆ.....大さじ1/2
 ●和風だしの素.....小さじ1

- 作り方
 ①鍋に大きめに切った白菜、凍ったままのベーコン、Aを入れ、ふたをして中火にかける。
 ②沸騰したら弱火にして10分煮込む。



白菜の芯の部分がくったりしてきたら、おいしい目安です。

明日の下準備 ≫ 若鶏モモ肉切身(270g)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♪

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてください。

2日目

533kcal(1人分)

メイン じっくりみそ味和風シチュー

27分

サブ シャキッと水菜の焼きサラダ

8分



Cooking Point!
水菜は炒めすぎず食感を残して

『じっくりみそ味和風シチュー』

- 材料(3人分)
- 前日解凍 若鶏モモ肉切身(小さめ)……270g
 - 愛媛のもっちり里芋……1袋
 - ほぐしめじ……1/2袋
 - 白菜……1/2
 - ミニトマト……1パック
 - ホワイトソース……1缶
 - 水……300ml
 - サラダ油……大さじ1
 - みそ……大さじ1+1/2
- A
- 酒……大さじ1
 - 塩……少々
 - 砂糖……少々
- B
- しょうゆ……小さじ1
 - 塩……適量
 - こしょう……適量

作り方

- ①解凍した鶏肉はAをもみ込み5分置く。白菜は大きめに切る。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたら余分な油を拭いて裏返し、しめじを入れてさっと炒める。
- ③②に水、ホワイトソースを入れてよく混ぜ、白菜、里芋を加えて沸騰したらあくをとる。
- ④ふたをして弱火で15分、時々混ぜながら煮込んだら火を止め、みそを溶き入れBで味を調える。ミニトマトを加え再び温めてできあがり。



鶏肉を焼くことでくさみをとる、香ばしさがプラスされます。

『シャキッと水菜の焼きサラダ』

- 材料(3人分)
- 白ねぎ……1/2
 - 水菜……2/3袋
 - さくらスモークカットベーコン……60g
 - ごま油……大さじ1/2
 - 一味……お好み
- A
- しょうゆ……大さじ1/2
 - みりん……大さじ1/2
 - 塩……少々

作り方

- ①白ねぎは斜め切りに、水菜は根元を落として水洗いし、長さ8cmほどに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、凍ったままのベーコンを焼き色がつくまで炒める。白ねぎを加え、しんなりしてきたらA、水菜を入れてさっと炒める。お好みで一味をかける。

明日の下準備 》かじきバターソテー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

374kcal(1人分)

メイン とろんとバターとろけるかじきソテー

17分

サブ ●さっぱり長芋トマト ●カリッとベーコン10品目サラダ

7分
5分



Cooking Point!
バターははずし焼き上がりにトッピングを

『カリッとベーコン10品目サラダ』
材料(3人分)
●10品目サラダ……2袋
●さくらスモークカットベーコン……60g
ベーコンは凍ったまま、フライパンに油をひかずにこんがり焼く。粗熱がとれたら、10品目サラダと混ぜ合わせる。

『とろんとバターとろけるかじきソテー』

- 材料(3人分)
- 前日解凍 かじきバターソテー……3切
 - ほぐしめじ……1/2袋
 - 白ねぎ……1/2
 - カラピーマン……各色1/2個
 - オリーブオイル……小さじ2
 - ブラックペッパー……お好み
- A
- マヨネーズ……大さじ1
 - 塩……適量
 - ブラックペッパー……適量

作り方

- ①解凍したかじきからバターをトッピング用にはずしておく。白ねぎは長さ3cmに切り、カラピーマンはへたと種をとり除いて乱切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル(小さじ1)を熱し、しめじ、白ねぎ、カラピーマンを炒める。全体に焼き色がついたらAを加えて炒め合わせ、器に盛り付ける。
- ③フライパンをさっと拭いたらオリーブオイル(小さじ1)を加えて、かじきを包材通りに焼く。②に盛り付け、温かいうちにバターをのせ、とろんと溶けてきたら食べごろ。お好みでブラックペッパーをかけてアクセントに。



白ねぎとカラピーマンはコロんとしたひとロサイズに切りそろえて、彩りのよいひと皿に。

『さっぱり長芋トマト』

- 材料(3人分)
- 長いも……1袋
 - ミニトマト……1パック
 - しょうゆ……小さじ2
 - わさび……お好み

作り方

- ①長いもは皮をむいて1cm角の棒状に切り、皿に盛り付ける。
- ②ミニトマトは4等分に切り、しょうゆ、わさびと和えて①にかける。