

11月2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
	黄金生姜入りだんごのスープセット	1袋			全量
	梅酢たこ			1袋	全量
	フライパンでできるさわら竜田揚げ			2袋	全量
冷蔵	ちくわ	1袋			全量
	絹とうふ	2個	1個		全量
	国産鍋野菜セット	1袋			全量
	ぶなしめじ	1/2パック		1/2パック	全量
青果	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	ブロッコリー		1/2株	1/2株	全量
	トマト		1/2袋	1/2袋	全量
	きくな	1/2袋	1/2袋		全量
常温	シャキッとコーン	1缶		1缶	2缶
	オクラと海藻のおみそ汁		3食		3食

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
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。

これからの季節に活躍する鍋野菜セット 包丁いらずで時短調理

鍋野菜セットは、細もやし、白菜、えのき、ねぎの4種が、鍋に使いやすいサイズにカットされています。もちろん野菜は国産を使用。鍋だけでなく、豚汁や野菜炒めにも、パパッと使えるのでとても便利です。



1日目 290kcal(1人分) 15分 10分



Cooking Point!
つくりおきにおすすめの味付けです

※調理イメージは3人分です。

『生姜の風味でほっこりシンプルつみれ鍋』

- 材料(3人分)
- 黄金生姜入りだんごのスープセット…1袋
 - 国産鍋野菜セット……………1袋
 - 小松菜……………1/2袋
 - きくな……………1/2袋
 - ぶなしめじ……………1/2パック
 - 絹とうふ……………2個
 - 水……………600ml
 - 七味……………お好み
- 作り方
- ①小松菜、きくなは根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。とうふは4等分ずつに切り、しめじは石づきを落として小房に分ける。
 - ②鍋に水を入れて沸騰したら凍ったままのだんご、①、鍋野菜、添付スープを入れて5分煮込む。お好みで七味をかけてどうぞ。

『ちくわとコーンの香ばし焼き』

- 材料(3人分)
- ちくわ……………1袋
 - シャキッとコーン……………1缶
 - サラダ油……………小さじ1
 - ブラックペッパー……………適量
- A [●マヨネーズ……………大さじ1
●しょうゆ……………大さじ1/2]
- 作り方
- ①ちくわは5mm幅の斜め切りにし、コーンの汁気は切る。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で焼き、焼き色がついたらAを加えて炒める。器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

2日目

534kcal(1人分)

メイン 牛肉とトマトのケチャップ炒め

13分

サブ

- ブロッコリーの白和え 10分
- ベジたしみそ汁 4分

Cooking Point!

仕上げは強火で野菜の水分を飛ばして

『ベジたしみそ汁』

材料(3人分)

- オクラと海藻のおみそ汁…3食
- きくな…1/2袋
- 水…480ml

きくなは根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。鍋に水を入れて沸騰したらきくなを入れ、しんなりしたら火を止める。みそ汁の素を加え、混ぜ合わせて椀によそう。

『牛肉とトマトのケチャップ炒め』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛小間切れ…300g
- 小松菜…1/2袋
- トマト…1/2袋
- ごま油…大さじ1/2

- | | |
|---|--------------|
| A | ●酒…大さじ1 |
| | ●小麦粉…小さじ2 |
| | ●塩…少々 |
| | ●こしょう…少々 |
| B | ●ケチャップ…大さじ1 |
| | ●みりん…大さじ1 |
| | ●みそ…大さじ1 |
| | ●水…大さじ1 |
| | ●しょうゆ…小さじ1/2 |

作り方

- ①解凍した牛肉にAをもみ込む。
- ②小松菜は根元を落として水洗いし、長さを4等分に切る。トマトはくし切りにする。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し①を炒める。色が変わってきたら②、Bを加え、強火で炒め合わせ、全体に火が通ったら器に盛り付ける。

『ブロッコリーの白和え』

材料(3人分)

- 絹とうふ…1個
 - ブロッコリー…1/2株
 - 塩…適量
 - ごま…大さじ1
- | | |
|---|------------|
| A | ●しょうゆ…小さじ1 |
| | ●砂糖…小さじ1 |

作り方

- ①ブロッコリーはひと口大に切り分け、塩を加えた熱湯で2分ゆで(塩は水に対して1~2%程度)、ざるに上げて水気を切る。ごまは刻む。
- ②とうふはペーパーで挟んで耐熱皿に置き、ラップをせずに電子レンジ(600w)で2分加熱後、Aと合わせてフォークでつぶす。
- ③①を加えて和える。



とうふはフォークでつぶして小さな粒が残る程度に。

3日目

581kcal(1人分)

メイン ふわサクさわらの野菜あんかけ

17分

サブ

- 梅香るたこの和えもの 11分



『ふわサクさわらの野菜あんかけ』

材料(3人分)

- フライパンでできるさわら竜田揚げ…2袋
- ブロッコリー…1/2株
- ぶなしめじ…1/2パック
- シャキッとコーン…1缶
- サラダ油…適量

- | | |
|---|-----------------|
| A | ●水…300ml |
| | ●酒…大さじ1+1/2 |
| | ●しょうゆ…大さじ3/4 |
| | ●中華スープの素…大さじ1/2 |
| | ●塩…小さじ1/3 |

水溶き片栗粉

- | | |
|---|-----------|
| B | ●片栗粉…大さじ1 |
| | ●水…大さじ1 |

作り方

- ①ブロッコリーはひと口大に切り分け、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ②しめじは石づきを落として小房に分け、コーンの汁気は切る。
- ③さわらは凍ったまま包材通りに揚げ、皿に盛りつけ①を添える。
- ④フライパンに大さじ1の炒め油を残して中火にかけ、②をさと炒めてAを加える。沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、再び加熱。とろみがついたら③にかける。



あんは透明感が出てとろみがつくのが目安です。

『梅香るたこの和えもの』

材料(3人分)

- 前日解凍 梅酢たこ…1袋
- トマト…1/2袋
- 塩…少々

- | | |
|---|----------------|
| A | ●梅酢たこの調味液…大さじ1 |
| | ●ごま油…大さじ1/2 |
| | ●しょうゆ…小さじ1/2 |
| | ●ごま…大さじ1/2 |

作り方

- ①トマトは乱切りにして塩をまぶし5分なじませる。
- ②たこはひと口大のそぎ切りにし、①とAを合わせる。