

11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	秋鮭のソテー用(カレー風味)	3切			3切
	むきえび	1/2袋		1/2袋	全量
	牛角 ねぎ牛タン塩		2袋		全量
	お肉とキャベツのうずまきロールキャベツ			9個	9個
冷蔵	とろけるスライスチーズ	1枚		6枚	全量
	京都の絹ころ	1パック			全量
	九条ねぎ ざく切り		1袋		全量
	ほぐしめじ	1袋			全量
青果	エリンギ		1パック		全量
	グリーンアスパラ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	スナップえんどう	1/2袋		1/2袋	全量
	ミニトマト	1/2パック		1/2パック	全量
	じゃがいも	2個(約200g)	1個(約100g)		全量
常温	炊き込みパエリアの素(3合用)			1袋	全量

今回の
レシピを
評価してね♪



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
・みそ ・しょうゆ ・酢 ・マヨネーズ ・砂糖 ・塩
・ブラックペッパー ・和風だし・素 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・米(3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。

スパイス香る秋鮭は味付け済み チーズとの相性もよくてアレンジGOOD

あっさりとした味わいの秋鮭にカレーの風味がふんわり香る味付けがしてあります。調理は簡単!凍ったまま焼くだけ。お弁当のおかずにも重宝します。今回は相性のよいチーズをとろ〜りトッピングしました♪



1日目

512kcal(1人分)

メイン
とろ〜りチーズの
秋鮭カレーソテー

19分

サブ
●エビマヨマリネ
●厚揚げステーキオリーブオイル仕立て

15分
※解凍時間を除く

10分



Cooking Point!
まずはマリネからソテーは最後に作って♪

『厚揚げステーキオリーブオイル仕立て』

材料(3人分)

●京都の絹ころ……………1パック

●ほぐしめじ……………1袋

●しょうゆ……………大さじ1

●オリーブオイル……………大さじ1

●酒……………小さじ1

●砂糖……………小さじ1

●ブラックペッパー……………適量

①厚揚げはトースターでカリッとするまで焼く。

②耐熱容器にしめじ、Aを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。よく混ぜて器に盛り付けた①にかける。

『とろ〜りチーズの秋鮭カレーソテー』

材料(3人分)

●秋鮭のソテー用(カレー風味) ……3切

●とろけるスライスチーズ……………1枚

●じゃがいも……………2個(200g)

●グリーンアスパラ……………1/3袋

●サラダ油……………大さじ4

●塩……………適量

●ブラックペッパー……………適量

作り方

①じゃがいもは皮をむいて厚さ5〜10mmの短冊切りにし、耐熱容器に入れて水大さじ2(分量外)をかけてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。アスパラは根元をピーラーでむき、4等分に切る。

②フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままの鮭を包材通りに焼く。

③鮭に焼き目がついたら①を入れて塩、ブラックペッパーをふり、ふたをして弱火で2分蒸し焼きにする。

④チーズを1/3に切って鮭の上のせ、ふたをしてさらに2分蒸し焼きにする。チーズが溶けたらできあがり。皿に盛り付けて仕上げにブラックペッパーをふる。



チーズが溶けたら温かいうちに盛り付けて。

『エビマヨマリネ』

材料(3人分)

●むきえび……………1/2袋

●スナップえんどう……………1/2袋

●ミニトマト……………1/2パック

●マヨネーズ……………大さじ2

●酢……………小さじ1

●砂糖……………小さじ1/2

●塩……………適量

●ブラックペッパー……………適量

作り方

①むきえびは包材通りに留め水凍解しておく。ミニトマトは半分に切り、スナップえんどうは筋をとって半分に切る。

②鍋にお湯を沸かして塩(分量外)を加え、むきえびとスナップえんどうをゆでたらざるに上げ、粗熱をとる。

③②とミニトマト、Aをさっと和える。

明日の下準備 ▶▶▶ 牛角 ねぎ牛タン塩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投稿してみてね。

2日目

450kcal(1人分)

メイン **ねぎまみれの牛タン焼き**

13分

サブ

じゃがバラのみそ汁

12分



Cooking Point!

ごま油は香りを残して仕上げる

『ねぎまみれの牛タン焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛角 ねぎタン塩 …… 2袋
- 九条ねぎ ざく切り …… 1袋
- エリンギ …… 1パック
- ・ サラダ油 …… 大さじ1
- ・ ごま油 …… 小さじ1

作り方

- ① エリンギは石づきを落として手で細くさく。
- ② フライパンにサラダ油を熱して解凍した牛タンを包材通りに焼き、一度取り出す。
- ③ フライパンをさっと拭き、残った油で九条ねぎ、①を炒める。具材がしんなりしたら、②を戻し入れ、ごま油をまわしかけサツと炒め合わせてできあがり。



手でさくことで味がからみやすくなります。

『じゃがバラのみそ汁』

材料(3人分)

- じゃがいも …… 1個(100g)
- グリーンアスパラ …… 1/3袋
- ・ みそ …… 大さじ2
- A [水 …… 600ml
- ・ 和風だしの素 …… 大さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもは皮つきのまま厚さ5mmのちょう切りにする。アスパラは根元をピーラーでむき、3cmの斜め切りにする。
- ② 鍋にA、じゃがいもを入れて強火にかけ、沸騰してきたら弱火にして2分煮る。アスパラを加えてさらに2分加熱し、やわらかくなったら火をとめてみそを溶いてできあがり。

3日目

628kcal(1人分)

メイン

あっさりロールキャベツ

23分

サブ

お手軽パエリア チーズがけ

10分

※炊飯時間を除く



Cooking Point!

パエリアを炊いている間にメインを作って

多めにできるパエリアは……

チーズを加えずに温かいうちに小分けにし冷凍保存に。食べる時は電子レンジで温めてチーズをのせてどうぞ。



『あっさりロールキャベツ』

材料(3人分)

- お肉とキャベツのうずまきロールキャベツ …… 9個
- スナップえんどう …… 1/2袋
- ミニトマト …… 1/2パック
- A [水 …… 900ml
- ・ 顆粒コンソメ …… 大さじ2

作り方

- ① スナップえんどうは筋をとる。
- ② 鍋にA、凍ったままのロールキャベツを入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして15分煮込む。
- ③ ②に、①とミニトマトを入れてさらに煮込み、野菜がぐったりしたらできあがり。

『お手軽パエリアチーズがけ』

材料(3人分)

- 炊き込みパエリアの素(3合用) …… 1袋
- とろけるスライスチーズ …… 6枚
- むきえび …… 1/2袋
- グリーンアスパラ …… 1/3
- ・ 米 …… 3合
- ・ 水 …… 300ml

作り方

- ① 米は洗い、ざるに上げておく。炊飯器に米、凍ったままのむきえび、水、炊き込みパエリアの素を包材通りに仕込んで炊飯する。
- ② アスパラは根元をピーラーでむいて幅2cmの斜め切りにしたら、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ③ ①が炊き上がった②を混ぜ込んで器に盛り付け、温かいうちにちぎったチーズをトッピングする。

※上記のレシピは具が多いので5合炊き以上をご使用ください。[2合で炊く場合]具材の分量はそのまま、包材通りに炊いてください。