

11月4回
2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	豚バラうすぎり		240g		全量
	鶏もも肉の塩麹焼き			1袋	全量
	骨とりかれのサクサク唐揚げ	1袋			全量
冷蔵	絹ごし豆腐			2個	全量
	手揚げ風油あげ	1枚	1枚		全量
	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
	きのこセット4種	各1/2袋	各1/2袋		全量
	生きくらげ		2/3袋	1/3袋	全量
青果	スプラウト	1/2パック		1/2パック	全量
	白ねぎ※		1/2	1/2	全量
	白菜※	1/2	1/2		全量
	人参	1/4本	1+1/4本	1/2本	2本
常温	にら	1/3袋	2/3袋		全量
	甘酢あんかけのたれ	50ml		50ml	100ml

※白ねぎと白菜の各日の使用量はお届けの量をもとにした表記となります。

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 ・酒 ・しょうゆ ・マヨネーズ
・みそ ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・片栗粉
・和風だしの素 ・わさび(お好み) ・ごま ・ぽん酢

ご自宅で用意する食材

・卵(1個) ・米(2合)

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。

ちょっと面倒なあんかけがサクッと簡単に
甘酢でほっこりの冬のメニューを楽しんで

とろ〜り甘酸っぱいあんかけメニューをチョイス
しました。作るのに手間のかかる甘酢は手軽な
たれを使用。野菜を炒めてたれで味付けし、揚
げたてのフライや卵焼き、唐揚げにかけてもよく
合う便利な1本です。



1日目

480kcal(1人分)

メイン

にらの香りがふんわり
かれの甘酢あんかけ

17分

サブ

カリッとお揚げの
白菜サラダ

16分



Cooking Point!

小さい
子どもには
わさび抜きで

『にらの香りがふんわりかれの甘酢あんかけ』

材料(2人分)

●骨とりかれのサクサク唐揚げ ……1袋
●きのこセット4種 ……各1/2袋
●人参 ……1/4本
●にら ……1/3袋
●甘酢あんかけのたれ ……50ml
・サラダ油 ……適量
・酒 ……大さじ2

作り方

①きのこ類は全て石づきを取り、しいたけはうす切りにし、しめじは小房に分け、えのきは長さを半分に切ってほぐす。まいたけは細くさく。
②人参は千切りに、にらは長さ5cmに切る。
③かれの唐揚げは包材通りにフライパンで揚げ、器に盛り付ける。
④フライパンに炒め油を大さじ1ほど残して①、②を炒め、しんなりしてきたらあんかけのたれ、酒を入れる。ふつふつと沸いたら③にかけていただく。

『カリッとお揚げの白菜サラダ』

材料(2人分)

●白菜 ……1/2
●手揚げ風油あげ ……1枚
●サラダフレーク ……1パック
●スプラウト ……1/2パック
・塩 ……少々
A
・マヨネーズ ……大さじ2
・しょうゆ ……小さじ1/2
・わさび ……お好み

作り方

①油あげはトースターで5分焼き、カリッと焼けたらひと口大に切る。サラダフレークは大きめにほぐす。スプラウトは根元を落として水洗いする。
②白菜はざく切りにして塩をもみ込んで耐熱容器に入れ、ラップをする。電子レンジ(600w)で2分加熱し、ラップをしたまま5分蒸らす。粗熱がとれたら水気を絞る。
③①、②、Aを合わせる。

明日の下準備 ≫ 豚バラうすぎり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

998kcal(1人分)

メイン

2種のまろやかつけだれで
豚しゃぶしゃぶ

17分

サブ

きのこがぷりっ♪
炊き込みご飯

12分

※炊飯時間を除く

Cooking Point!

ごはんは
おにぎりにして
お弁当にも

※調理イメージは2人分です。

『2種のまろやかつけだれで豚しゃぶしゃぶ』

材料(2人分)

- 前日解凍 豚バラうすぎり……………240g
- 白菜……………1/2
- 白ねぎ……………1/2
- 人参……………1本
- にら……………2/3袋
- 生きくらげ……………2/3袋
- A ● 水……………1500ml
- 和風だしの素……………大さじ1

ぼんたま

- ぼん酢……………適量
- 卵……………1個

みそだれ

- Aのだし……………70ml
- 酒……………大さじ2
- みそ……………大さじ1
- ごま……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ1/2

作り方

①白菜は大きめのザク切り、白ねぎは斜め切りにする。にらは長さ8cmに切り、人参はピーラーでリボン状にむく。水洗いしたきくらげはひと口大に切る。

②ぼんたまは卵をよく溶きぼん酢を合わせる。みそだれは酒を耐熱容器に入れてラップをせずにレンジで1分加熱し、残りの調味料を混ぜ、さらに1分加熱する。

③土鍋にAを沸かし、①、解凍した豚肉を入れさっと火を通す。2種のつけだれで楽しんで。



ピーラーでスライスしてふんわりきれいに盛り付け。火も通やすくおすすめです。

『きのこがぷりっ♪炊き込みご飯』

材料(2人分)

- きのこセット4種……………各1/2袋
- 人参……………1/4本
- 手揚げ風油あげ……………1枚
- 米……………2合
- A ● 水……………350ml
- しょうゆ……………大さじ1+1/2
- 和風だしの素……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/4

作り方

①米は洗ってざるに上げる。人参、油あげは細切りにする。

②きのこ類は全て石づきを取り、しいたけはうす切りに、しめじは小房に分け、えのきは長さを半分に切ってほぐす。まいたけは細くさく。

③炊飯器に①、②、Aを入れて炊飯する。

明日の下準備 ※ 鶏もも肉の塩麹焼き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

479kcal(1人分)

メイン

ベジプラスで
鶏の塩麹焼き

15分

サブ

とろ〜りあったか豆腐

8分



『ベジプラスで鶏の塩麹焼き』

材料(2人分)

- 前日解凍 鶏もも肉の塩麹焼き……………1袋
- 白ねぎ……………1/2
- 人参……………1/2本
- スプラウト……………1/2パック
- ごま油……………大さじ1
- 塩……………適量
- こしょう……………適量

作り方

①白ねぎは長さ3cmに切り、人参は3mm幅の半月切りにする。スプラウトは根元を落として水洗いする。

②フライパンにごま油(大さじ1/2)を熱して解凍した鶏肉を包材通りに焼いて取り出す。

③フライパンをさっと拭いてごま油(大さじ1/2)を加えて中火にかけ、白ねぎ、人参を炒める。塩、こしょうで調味したら②を戻し入れ炒め合わせる。

④器に盛り付けてスプラウトのをせる。

『とろ〜りあったか豆腐』

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐……………2個
- サラダフレーク……………1パック
- 生きくらげ……………1/3袋
- 甘酢あんかけのたれ……………50ml

作り方

①豆腐はひとつずつ耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半ずつ加熱したら、器に盛り付ける。

②サラダフレークはほぐし、水洗いしたきくらげは細切りにする。耐熱容器に入れてあんかけのたれを加え、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱後、①にかける。

11月4回 | 2人分