

12月1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	合挽きミンチ	200g		200g	全量
	国産牛もつ鍋セット		1袋		全量
	からすかしい切身			2切	2切
冷蔵	まろやかキムチ		お好み	100g	100g+お好み
	しいたけ	1パック			全量
青果	たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	人参	1本	1/2本	1/2本	2本
	キャベツ※	1/2	1/2		全量
	スナップえんどう	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	すりごま白	大さじ1	小さじ2	小さじ2	大さじ1+小さじ4

※キャベツ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 ・みりん
 ・酢 ・マヨネーズ ・砂糖 ・塩 ・こしょう
 ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・中華スープの素
 ・一味(お好み)

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。

甘みののった旬のキャベツと一緒に ホルモンのおいしさを楽しんで

お店で食べることの多いもつ鍋ですが、
 鶏がらベースのしょうゆだしがついてい
 るので手軽に作れます。今回は甘みの
 のった冬キャベツを合わせました。こっ
 りとしたホルモンの味わいを、野菜のうま
 みでまろやかに。スープは濃いめなので
 たっぷりの野菜でお楽しみください。



1日目

653kcal(1人分)

メイン

ぎゅぎゅつとしたけ肉詰め
照り焼き仕立て

サブ

ごま香る
コールスロー

22分

※解凍時間を除く

18分

Let's start

まずはミンチを
流水解凍して
スタート!

Cooking Point!

しいたけの
軸も使って
コリッと食感

『ぎゅぎゅつとしたけ肉詰め照り焼き仕立て』

材料(2人分)

●合挽きミンチ……………200g
 ●しいたけ……………1パック
 ●たまねぎ……………1/2個
 ●スナップえんどう…1/3袋
 ・サラダ油……………大さじ1/2
 ・片栗粉……………適量
 A

・しょうゆ……………小さじ1
 ・酒……………小さじ1

 B

・しょうゆ……………大さじ1
 ・みりん……………大さじ1
 ・酒……………大さじ1
 ・砂糖……………大さじ1/2

作り方

①ミンチはポリ袋に入れて密封し、10分流水解凍する。たまねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをする。電子レンジ(600w)で2分加熱したら粗熱をとる。
 ②しいたけはかさと軸に分け、軸はみじん切りに、かさは十字に切り目を入れる。スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。
 ③①、しいたけの軸、Aをよく混ぜたら、しいたけのかさの内側に片栗粉をふり、肉だねを詰める。
 ④フライパンにサラダ油を熱し、③を肉だねを下にして中火で焼く。焼き目がついたら裏返して水大さじ2(分量外)をかけ、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。
 ⑤もう一度裏返してスナップえんどうを加え、ふたをしてさらに2分蒸し焼きにしたら、余分な油をふきBを入れて煮からめる。

ひだの間にも肉だねが詰まるように、しっかりと押し込みます。

『ごま香るコールスロー』

材料(2人分)

●キャベツ……………1/2
 ●人参……………1本
 ・塩……………小さじ1
 A

●すりごま白……………大さじ1
 ・マヨネーズ……………大さじ3
 ・酢……………大さじ1/2
 ・しょうゆ……………小さじ1/2
 ・砂糖……………小さじ2
 ・こしょう……………適量

作り方

①皮をむいた人参とキャベツは千切りにし、塩を混ぜて10分置いたら水気をしっかり絞る。
 ②Aを和えてできあがり。

2日目

591kcal(1人分)

メイン

たっぷり野菜のもつ鍋

17分

サブ

無限に食べられる
たまねぎサラダ

15分



※調理イメージは2人分です。

Cooking Point!
しょうゆ味の
だしをキムチで
ピリ辛に!

『たっぷり野菜のもつ鍋』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産牛もつ鍋セット……………1袋
- キャベツ……………1/2
- 水菜……………1/2袋
- 人参……………1/2本
- まろやかキムチ……………お好み
- ・ 水……………750ml
- ・ 一味……………お好み

作り方

- ① キャベツはざく切りにし、人参は皮をむいて短冊切り、水菜は根元を落として水洗いし長さ5cmに切る。
- ② 鍋に解凍したもつ鍋添付のだし、水を入れて強火にかけ、沸騰したら解凍したもつを入れてアクをとる。
- ③ キャベツ、人参を入れて火が通ったら水菜を加えてひと煮立ちさせる。お好みでキムチや一味をトッピングしてどうぞ。

『無限に食べられるたまねぎサラダ』

材料(2人分)

- スナップえんどう……………1/3袋
- たまねぎ……………1個
- ・ 塩……………小さじ1/3
- すりごま白……………小さじ2
- ・ ごま油……………小さじ2
- ・ 中華スープの素……………小さじ1
- ・ 砂糖……………小さじ1/2
- ・ ブラックペッパー……………適量

作り方

- ① スナップえんどうは筋をとって3等分に切り、ラップに包んで電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ② たまねぎは繊維に対して垂直にうす切りにし、塩を混ぜて5分置いたら水洗いし、しっかり水気を絞る。
- ③ ①、②、Aを和える。

A

明日の下準備 》からすかいかい切身2切、合挽きミンチ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よ

3日目

590kcal(1人分)

メイン

かれのいのかみチ煮

19分

サブ

しっとり3色そぼろ

12分



Cooking Point!
魚は裏返さず
煮汁をかけて
火を通す

『かれのいのかみチ煮』

材料(2人分)

- 前日解凍 からすかいかい切身……………2切
- まろやかキムチ……………100g
- 水菜……………1/2袋
- たまねぎ……………1/2個
- すりごま白……………小さじ2
- ・ 塩……………少々

- A
- ・ 水……………200cc
 - ・ しょうゆ……………大さじ2
 - ・ みりん……………大さじ2
 - ・ 酒……………大さじ1

作り方

- ① 解凍したかれのいは塩をふって5分置き、水気を拭く。
- ② たまねぎは繊維に沿って1cm幅のくし切りにし、水菜は根元を落として水洗いしざく切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①、たまねぎ、キムチを入れて、時々かれのいに煮汁をかけながら弱～中火で7分煮込む。
- ④ 水菜を入れさっと火を通し皿に盛り付ける。ごまをちらしてできあがり。

『しっとり3色そぼろ』

材料(2人分)

- 前日解凍 合挽きミンチ……………200g
- スナップえんどう……………1/3袋
- 人参……………1/2本

- A
- ・ しょうゆ……………大さじ2
 - ・ みりん……………大さじ1
 - ・ 酒……………大さじ1
 - ・ 砂糖……………大さじ1
 - ・ 片栗粉……………大さじ1
 - ・ 水……………大さじ1

作り方

- ① 人参は皮をむいて5mmの角切りに、スナップえんどうは筋をとって5mm幅に切る。
- ② 人参を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。A、解凍したミンチを加えて混ぜ、さらに2分半加熱する。次にスナップえんどうを加え、ラップを外してもう一度2分半加熱し、よく混ぜたらできあがり。