

12月3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	サーモン切り落とし	1パック			全量
	えびたっぷりシーフードミックス		1袋		全量
	豚小間切れ			200g	200g
	若鶏骨付きモモ肉		2本		全量
冷蔵	もちり絹厚揚げ			2個	全量
	純生クリーム	200ml			全量
	ぶなしめじ	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
	まいたけ	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
青果	たまねぎ	2/3個	2/3個	2/3個	2個
	ベビーリーフ	1袋			全量
	にんにく	2片	1片		3片
	ほうれん草	1/2袋		1/2袋	全量
常温	スパゲッティ	200g			200g

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 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ
 ・みりん ・みそ ・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー
 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・顆粒コンソメ ・ごま
 ・たかの爪

今回の

レシピは

らくま料理家

井ロ タクトさん

はじめまして!

Instagram ouchigohan_ojisan

で人気の料理家。「男の胃袋を掴める」らくま飯を日々投稿し、料理教室主宰、レシピ開発も活動中!

クリスマスにはやっぱりコレ！
パリッとふっくらローストチキン

はじめまして井ロタクトです。Instagramでは家庭にある調味料で作れる料理を紹介しています。クリスマスメニューも簡単な調味料でボリュームたっぷり仕上げました。鶏モモ肉は骨付きがクリスマスばくっていいですね♪手軽にフライパンで皮はパリッと中はふっくら焼き上げて、コクのあるたれを合わせました。ぜひお試しください。



1日目

1090kcal(1人分)

メイン

サーモンとほうれん草のクリームパスタ

24分

※解凍時間を除く

サブ

ベビーリーフとあったかきのこのサラダ

11分

サラダを作ってからパスタを調理

『サーモンとほうれん草のクリームパスタ』

- 材料(2人分)

 - サーモン切り落とし.....1パック
 - たまねぎ.....2/3個
 - ほうれん草.....1/2袋
 - 純生クリーム.....200ml
 - にんにく.....1片
 - スパゲッティ.....200g
 - ・オリーブオイル.....大さじ2
 - ・顆粒コンソメ.....大さじ1
 - ・ブラックペッパー.....適量
 - ・塩.....適量
- 作り方

 - ①サーモンはパックのまま流水で8分解凍しておく。
 - ②たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスする。ほうれん草は根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。にんにくはみじん切りにする。
 - ③スパゲッティは沸騰したお湯2ℓに塩小さじ2(分量外)を加えて、包材より1分短めにゆで、ゆで汁を100ml残しておく。
 - ④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱中火で焦げないように炒める。香りがたってきたらたまねぎ、塩を入れて5分ほどじっくり炒める。
 - ⑤生クリーム、③のゆで汁、コンソメを加えて弱火で5分ほど煮たら、ほうれん草と①を入れ、さらに1分煮込む。
 - ⑥⑤にスパゲッティを入れて、ソースをからませるように1分煮込む。器に盛り付け、たっぷりブラックペッパーをふる。

『ベビーリーフとあったかきのこのサラダ』

- 材料(2人分)

- ベビーリーフ.....1袋
 - ぶなしめじ.....1/3パック
 - まいたけ.....1/3パック
 - にんにく.....1片
 - ・オリーブオイル.....大さじ1
 - ・塩.....適量
 - ・ブラックペッパー.....適量

A

 - ・しょうゆ.....大さじ2
 - ・みりん.....大さじ2
 - ・酒.....大さじ2

B

 - ・オリーブオイル.....小さじ1
 - ・塩.....少々
- 作り方

 - ①しめじ、まいたけは石づきを落として小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
 - ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱中火で焦げないように炒める。香りがたってきたらしめじ、まいたけ、塩を入れて炒める。
 - ③しんなりしたらAを入れてさっと炒め合わせる。水洗いしたベビーリーフにBを和え、その上にきのこを盛り付けブラックペッパーをふる。

2日目

1047kcal(1人分)

メイン

和風ローストチキン

33分

サブ

きのここと海鮮のアヒージョ

14分

※解凍時間を除く



にんにくを
抜いてもおいしく
作れます

クッキングペーパーと
紐でクリスマスっぽく
デコレーション!

『和風ローストチキン』

材料(2人分)

- 前日解凍 若鶏骨付きモモ肉… 2本
- たまねぎ …… 2/3個
- サラダ油 …… 小さじ1

A

- ・しょうゆ …… 大さじ6
- ・みりん …… 大さじ4
- ・酒 …… 大さじ4
- ・砂糖 …… 大さじ2

作り方

- ① 解凍した鶏肉は両面をフォークで数か所刺して保存袋に入れ、Aをもみ込み10分置く。鶏肉を取り出したあとの調味液は残しておく。
- ② たまねぎは根の土を軽く洗い流し、皮と芯をつけたままくし形に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏肉を皮目を下にして弱火で10分、ふたをして焼く。焼き目がついたら裏返し、さらに5分焼いて皿に盛り付ける。
- ④ フライパンをさっと拭き、残った油で②を両面焼いたら③と一緒に盛り付ける。
- ⑤ ④のフライパンに①で残しておいたタレを入れてとろみがつくまで煮詰め、④にかけたらできあがり。



鶏肉は穴を開けておく
と味が染み込みやす
くなります。

『きのここと海鮮のアヒージョ』

材料(2人分)

- えびたつぷりシーフードミックス …… 1袋
- ぶなしめじ …… 1/3パック
- まいたけ …… 1/3パック
- にんにく …… 1片
- オリーブオイル …… 200ml
- 塩 …… 小さじ1/4
- たかの爪 …… 1本

作り方

- ① シーフードミックスは包材通りにためた水で解凍して水気を拭く。
- ② しめじ、まいたけは石づきを落として小房に分ける。にんにくはうす切りにする。たかの爪は種をとり除き輪切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイル、①、②、塩を入れて中火にかけ、8分ほど煮込む。

明日の下準備 ≫ 豚小間切れ200g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

639kcal(1人分)

メイン

厚揚げの 豚巻き照り焼き

18分

サブ

きのこことたまねぎのお味噌汁

12分



Cooking Point!

豚肉の表面は
カリッと仕上げて
タレをからめる

『厚揚げの豚巻き照り焼き』

材料(2人分)

- 前日解凍 豚小間切れ …… 200g
- もっちり絹厚揚げ …… 2個
- ほうれん草 …… 1/2袋
- 片栗粉 …… 適量
- 塩 …… 適量
- ごま …… 適量
- サラダ油 …… 大さじ1

A

- ・水 …… 大さじ3
- ・しょうゆ …… 大さじ3
- ・みりん …… 大さじ2
- ・砂糖 …… 小さじ2

作り方

- ① 厚揚げはそれぞれ3等分に切る。ほうれん草は根元を落として水洗いする。長さ5cmに切り、塩を和えて耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ② 解凍した豚肉を4〜5枚重ねて広げ、厚揚げを上置き転がすように巻く。塩をふり、全体に片栗粉をうすくまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱して②を4面とも焼く。全面に焼き色がついたらAを加え、強火にして1分ほど煮からめる。
- ④ ③を器に盛り付け、ほうれん草を添えてごまをふる。



厚揚げの幅に合わせ
て豚肉を広げると、巻き
やすいです。

『きのこことたまねぎのお味噌汁』

材料(2人分)

- ぶなしめじ …… 1/3パック
- まいたけ …… 1/3パック
- たまねぎ …… 2/3個
- みそ …… 大さじ1+1/2

A

- ・水 …… 450ml
- ・和風だしの素 …… 小さじ2

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスする。しめじ、まいたけは石づきを落として小房に分ける。
- ② 鍋にAを沸かし、たまねぎを入れて中火で煮込む。たまねぎが透き通ってきたらしめじ、まいたけを加えてさらに煮込み、くったりしたら火をとめてみそを溶く。

12月3回 | 2人分