

12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	国産牛三角バラ焼肉用		1パック		全量
	ビーフハンバーグ			2枚	2枚
	やわらかいかつぽ抜き	2/3袋		1/3袋	全量
冷蔵	伊達な詰め合わせ	1パック			全量
	もやし	1袋			全量
	エリンギ		1/2パック	1/2パック	全量
青果	ミニ大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	小松菜	1/2袋		1/2袋	全量
	青ねぎ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	カラーピーマン	各色1/2個	各色1/2個		全量
常温	白だし	80ml	40ml	10ml	130ml

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 ・みそ ・砂糖 ・塩 ・こしょう
- ・中華スープの素 ・ブラックペッパー
- ・からし(お好み) ・ごま

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。

炊くのも焼くのも、味付けはおまかせ
年末年始の料理にも活躍します

かつお、さば、むろあじ、しいたけの4種類
の出汁を使用した風味豊かな白だしです。
食材の色合いを生かしてくれるので、煮込
み料理や汁物に活躍!これから年末の支
度やおせち料理にも重宝するので、ぜひ
お試しください。



1日目

313kcal(1人分)

メイン

いかが入った白だしおでん

29分

※解凍時間を除く

サブ

モリモリ
もやしサラダ

9分

Cooking Point!

大根をコトコト
煮込んでいる間に
副菜を調理



『いかが入った白だしおでん』

材料(2人分)

- やわらかいかつぽ抜き 2/3袋
- ミニ大根 1/3本
- 伊達な詰め合わせ 1パック
- 小松菜 1/2袋
- からし お好み
- A [● 白だし 80ml
- 水 600ml

作り方

- ① いかがは包材通りに解凍したら水気をよく拭き、中骨をとり除いて幅2cmに切る。
- ② 大根は皮を厚めにむいて厚さ約2cmの輪切りにし、片面に深さ1cmほどの切り込みを十字に入れて面取りをする。小松菜は根元を落として水洗いし、3等分の長さに切る。
- ③ 耐熱皿に大根を並べて水大さじ1(分量外)をかけてラップをし、電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- ④ 鍋にAと③を入れて火にかけ、沸騰したら①、伊達な詰め合わせを加えてふたをし弱火で10分煮る。小松菜を加え、さっと火を通したらできあがり。お好みでからしを添える。



いかがの胴の内側にある
固い部分(中骨)を抜き
とります。

『モリモリもやしサラダ』

材料(2人分)

- もやし 1袋
- 青ねぎ 1/3袋
- カラーピーマン 各色1/2個

- A [
- ごま油 小さじ2
 - 中華スープの素 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 塩 適量
 - ブラックペッパー 適量

作り方

- ① カラーピーマンはへたと種をとり除き幅5mmの細切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② 耐熱容器に水洗いしたもやし、カラーピーマンを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で2分半加熱する。
- ③ ②にAと青ねぎを加えて和え、器に盛り付ける。

明日の下準備 》》 国産牛三角バラ焼肉用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

564kcal(1人分)

メイン じっくり味付けの
野菜たっぷり焼肉

17分

サブ

大根の中華風スープ

14分



『じっくり味付けの野菜たっぷり焼肉』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産牛三角バラ焼肉用 1パック
- カラーピーマン 各色1/2個
- エリンギ 1/2パック
- ・ サラダ油 大さじ1/2

- A
- ・ しょうゆ 小さじ1
 - ・ 酒 小さじ1
- B
- ・ しょうゆ 大さじ1/2
 - ・ みりん 小さじ1
 - ・ みそ 小さじ1
 - ・ 砂糖 小さじ1
 - ・ ごま 小さじ1

作り方

- ① 解凍した牛肉は縦長に半分に切り、Aをもみ込み5分置く。
- ② カラーピーマンはへたと種をとり除き、幅5mmの細切りにする。エリンギは石づきを落とし、縦半分にしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わったら余分な油を拭きとり、②を加える。野菜がしんなりしたらBを加えて炒め合わせる。

『大根の中華風スープ』

材料(2人分)

- ミニ大根 1/3本
- 青ねぎ 1/3袋

- A
- 白だし 40ml
 - 水 360ml
- B
- ・ ごま油 小さじ1
 - ・ しょうゆ 小さじ1/2
 - ・ こしょう 適量

作り方

- ① 大根は皮をむいて1.5cmの角切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にA、大根を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮込む。仕上げにBを加えて味を調え、器に移して青ねぎをかけたうえでできあがり。

3日目

388kcal(1人分)

メイン おろしハンバーグ

17分

サブ

いかと小松菜の
あっさり炒め

13分

※解凍時間を除く



『おろしハンバーグ』

材料(2人分)

- 前日解凍 ビーフハンバーグ 2枚
- ミニ大根 1/3本
- 青ねぎ 1/3袋
- ・ サラダ油 大さじ1

- A
- ・ しょうゆ 大さじ1
 - ・ みりん 大さじ1
 - ・ 酢 大さじ1
 - ・ 水 大さじ1
 - ・ 砂糖 小さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむいてすりおろし、水気を切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、解凍したハンバーグを包材通りに焼き器に盛り付け、①のすりおろし大根をトッピングしておく。
- ③ フライパンにAを入れて中火で2分ほど煮詰めたら、②にかけ青ねぎをのせてできあがり。

『いかと小松菜のあっさり炒め』

材料(2人分)

- やわらかいかつば抜き 1/3袋
- 小松菜 1/2袋
- エリンギ 1/2パック
- ・ サラダ油 大さじ1/2

- A
- 白だし 10ml
 - ・ ブラックペッパー 適量

作り方

- ① いかは包材通りに解凍したら水気をよく拭き、中骨をとり除いて幅1cmに切る。
- ② エリンギは石づきを落として縦半分に切ってから乱切りに、小松菜は根元を落として水洗いし、長さ4〜5cmに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、火が通ったら取り出して②を炒める。しんなりしたら、いかを戻し入れ、Aを加えて炒め合わせる。