

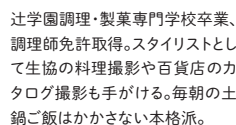


※南瓜の各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。



・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・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 ・小麦粉
・片栗粉 ・和風だしの素 ・たかの爪
・ごま(お好み)

フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明日香さん



メイン

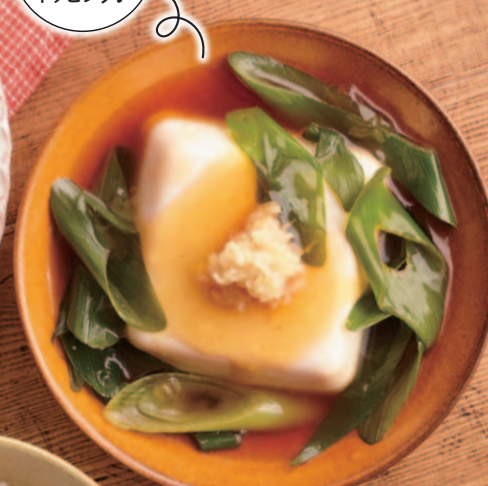


20分

サ
フ



お好みで
生姜を多めに
トッピング♪



B

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

- ① ブロッコリーの大きい房は縦半分に切ってひと口大にし、ラップに包んで電子レンジ(600w)で1分加熱する。エリンギは石づきを落として手で4等分にさく。たまねぎはくし切りにする。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱して凍ったままのつみれ、Aを入れてふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。蒸し上がったならふたを外して両面に焼き色をつけ、取り出す。
- ③ フライパンの汚れを拭いてサラダ油(大さじ1/2)を熱し、①を炒め、しんなりしたら塩・こしょうをふる。強火にしてBを加え、煮詰めてとろみがついてきたら②、ミニトマトを加えてさっとからめる。器に盛り付けて温泉卵をのせ、お好みでごまをふる。

A

- ・水……………100ml
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・片栗粉……………小さじ2
- ・和風だしの素……………小さじ1/4

- ① 生姜は皮をむいてすりおろす。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分半ずつ加熱して、器に盛り付ける。
- ② 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。九条ねぎを入れてAと合わせ、再びラップをしてさらに2分加熱する。よくかき混ぜてとろみがついたら、豆腐にかけて生姜をトッピングする。

明日の下準備 》しまほっけ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

589kcal(1人分)

メイン

お馴染みほっけの
焼きびたし

20分

※漬け込み時間を除く

サブ

南瓜と大豆の
ほくコリサラダ

9分



Cooking Point!

ほっけを
漬け込む間に
サラダを調理

『お馴染みほっけの焼きびたし』

材料(2人分)

- 前日解凍 しまほっけ……………1袋
- カレーピーマン……………1/2袋
- たまねぎ……………1/2個
- ミニトマト……………1/2パック
- 九条ねぎ……………1/2袋
- 生姜……………1片
- ・たかの爪……………1本
- ・小麦粉……………適量
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・水……………200ml
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・酒……………大さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・和風だしの素……………小さじ1/2
- ・塩……………ひとつまみ

A

『南瓜と大豆のほくコリサラダ』

材料(2人分)

- 南瓜※……………2/3
- 大豆ドライパック……………1パック
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・ブラックペッパー……………適量

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 南瓜は皮の硬い部分をそぎ落としてひと口大に切る。
- ② 耐熱容器に①、大豆を入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。フォークで南瓜を粗めにつぶしマヨネーズ、ブラックペッパーを加えて混ぜ合わせる。



南瓜の茶色っぽい傷やイボのような部分は硬いのでそぎ落とします。

明日の下準備 》》ひとくちカットステーキ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

658kcal(1人分)

メイン

味付けおまかせ
味噌だれ豚ステーキ

15分

サブ

さっぱりお酢で
カラフル焼き野菜

14分



Let's start

味なじみよくするために
カラフル焼き野菜から
調理スタート!

Cooking Point!

ワンプレートで
彩りよし◎

『味付けおまかせ味噌だれ豚ステーキ』

材料(2人分)

- 前日解凍 ひとくちカットステーキ……………1パック
- 大豆ドライパック……………2パック
- たまねぎ……………1個
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量

作り方

- ① たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱して①を並べ、ふたをして弱火で5分焼く。裏返して大豆を加え、さらに2分焼く。塩・こしょうをふり器に盛り付けておく。
- ③ フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ1/2)を熱し、解凍した豚ステーキを焼く。両面に焼き色がついたら②の上に盛り付ける。

『さっぱりお酢でカラフル焼き野菜』

材料(2人分)

- ブロッコリー……………1/2袋
- カレーピーマン……………1/2袋
- 南瓜※……………1/3
- ・オリーブオイル……………小さじ2
- ・オリーブオイル……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・酢……………大さじ1
- ・塩……………適量
- ・ブラックペッパー……………適量

A

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① ブロッコリーの大きい房は縦半分に切ってひと口大にし、ラップに包んで電子レンジ(600w)で1分加熱する。カレーピーマンはへたと種をとり除いて大きめの乱切りにする。南瓜は皮の硬い部分をそぎ落として幅5mmに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して①を弱火で片面3〜4分ずつじっくりと焼く。焼き色がついたらAと和え、盛り付ける。

2月1回 | 2人分