

2月2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  | 100g | 300g |
|    | 鯖のみぞれ煮            |       |       | 2切   | 全量   |
|    | サクッとひとくち レンジえびフライ | 1袋    |       |      | 全量   |
|    | 北海道のつぶコーン         | 100g  | 100g  | 100g | 全量   |
| 冷蔵 | 煮物野菜の具(下ゆで野菜)     |       | 1袋    |      | 全量   |
|    | きのこセット4種          | 各1/2袋 | 各1/2袋 |      | 全量   |
| 青果 | サラダたまねぎ           | 1/2個  | 1個    | 1/2個 | 2個   |
|    | 菜の花               |       |       | 1袋   | 全量   |
|    | ピーマン              | 1/3袋  | 1/3袋  | 1/3袋 | 全量   |
| 常温 | 完熟カットトマト          |       | 1缶    |      | 全量   |

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 ・オリーブオイル ・しょうゆ
- ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
- ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・マヨネーズ
- ・顆粒コンソメ ・ごま ・たかの爪

ご自宅で用意する食材

- ・卵(1個)

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。

しっぽがないので食べやすい！  
アレンジ料理やお弁当に活躍します

しっぽを外してフライにしているのでレンジで温めるだけでOK！アレンジもしやすくお弁当のおかずにも重宝し、子どもも食べやすい人気のえびフライです。タルタルだけでなく、えびかつとじゃ、ソースえびかつ井などでも楽しめますよ。



## 『プリプリえび南蛮』

材料(2人分)

- サクッとひとくち レンジえびフライ……………1袋
- サラダたまねぎ……………1/2個
- ピーマン……………1/3袋
- 北海道のつぶコーン……………100g
- ・たかの爪……………1本

A

- ・酢……………大さじ2
- ・砂糖……………小さじ4
- ・しょうゆ……………小さじ4

B

- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・酢……………小さじ1/2
- ・サラダ油……………小さじ1/2
- ・ブラックペッパー……………適量

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿ってうす切りに、ピーマンはへたと種を取り除いて千切りにする。たかの爪は種をとって刻む。Aを加えて和え、器に盛り付けておく。
- ②凍ったままのコーンは耐熱皿に広げ、水大さじ1/2(分量外)をふりかけラップをして、電子レンジ(600w)で3分加熱する。水気を切り、Bを混ぜてタルタルソースを作る。
- ③凍ったままのえびフライは耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ(600w)で1分半加熱する。①に盛り付け、②をかける。

## 『きのこのコンソメスープ』

材料(2人分)

- きのこセット4種……………各1/2袋
- ・オリーブオイル……………大さじ1/2
- ・塩……………ひとつまみ

A

- ・水……………400ml
- ・顆粒コンソメ……………大さじ1
- ・塩……………適量
- ・ブラックペッパー……………適量

作り方

- ①きのこは全て石づきを落とし、えのきは長さを半分に切ってほぐす。しめじ、まいたけは小房に分ける。しいたけは十字に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを熱して①、塩を入れさっと炒める。しんなりしたらAを入れてひと煮立ちさせる。



2日目

760kcal(1人分)

メイン

真っ赤な  
ハートバーグ煮込み

22分

サブ

きのこサラダたまねぎの  
焼きマリネ風

15分

## Cooking Point!

卵を入れると  
崩れにくく、  
きれいに  
仕上がる♪

卵の代わりに  
マヨネーズ  
(大さじ1)を  
加えてもOK

## 『真っ赤なハートバーグ煮込み』

材料(2人分)

|                 |        |
|-----------------|--------|
| ● 前日解凍 合挽きミンチ   | 200g   |
| ● 煮物野菜の具(下ゆで野菜) | 1袋     |
| ● 完熟カットトマト      | 1缶     |
| ・ サラダ油          | 大さじ1/2 |
| A               |        |
| ・ 卵             | 1個     |
| ・ 片栗粉           | 大さじ1   |
| ・ 塩             | 小さじ1/2 |
| ・ 砂糖            | 小さじ1/2 |
| ・ こしょう          | 適量     |
| B               |        |
| ・ 水             | 100ml  |
| ・ 砂糖            | 大さじ1   |
| ・ 顆粒コンソメ        | 大さじ1/2 |
| ・ しょうゆ          | 小さじ2   |
| ・ こしょう          | 適量     |

作り方

- 煮物野菜の具は水洗いしてざるに上げる。
- 解凍したミンチ、Aを粘りが出るまでしっかり混ぜ合わせ、お好みの大きさにハート形を作る。
- フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で焼く。両面に焼き色をついたら①、B、カットトマトを入れてふたをし、沸騰したら弱火で10分煮込んでできあがり。

## 『きのこサラダたまねぎの焼きマリネ風』

材料(2人分)

|             |        |
|-------------|--------|
| ● きのこセット4種  | 各1/2袋  |
| ● サラダたまねぎ   | 1個     |
| ● 北海道のつぶコーン | 100g   |
| ● ピーマン      | 1/3袋   |
| ・ オリーブオイル   | 大さじ1/2 |
| A           |        |
| ・ 酢         | 大さじ3   |
| ・ オリーブオイル   | 大さじ2   |
| ・ しょうゆ      | 小さじ1   |
| ・ 砂糖        | 小さじ1/2 |
| ・ 塩         | 適量     |
| ・ ブラックペッパー  | 適量     |

作り方

- たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。きのこは全て石づきを落とし、えのきは長さを半分に切ってほぐす。しめじ、まいたけは小房に分ける。しいたけはうす切りにする。ピーマンはへたと種をとり除いて千切りにする。Aはボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎを焼く。両面に焼き色がついたらたまねぎの横にきのこ、ピーマン、凍ったままのコーンを入って炒める。
- 全体がしんなりしたら、たまねぎを先に取り出して、Aと和え、皿に盛る。残りのきのこ、ピーマン、コーンもAと和え、たまねぎの上に盛り付ける。

明日の下準備 》合挽きミンチ100g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

692kcal(1人分)

メイン

鯖のみぞれ煮  
春野菜添え

14分

サブ

## 和風チョップドサラダ

15分



## 『鯖のみぞれ煮春野菜添え』

材料(2人分)

|          |        |
|----------|--------|
| ● 鯖のみぞれ煮 | 2切     |
| ● 菜の花    | 1袋     |
| ・ 塩      | 適量     |
| A        |        |
| ・ しょうゆ   | 小さじ1   |
| ・ ごま     | 小さじ1/2 |

作り方

- 菜の花は茎部分と蕾部分に切り分ける。鍋にお湯を沸かして塩を加え、茎部分を入れて30秒たったら蕾部分を入れる。さらに30秒たったらざるに上げて水で洗い、水気をしっかり絞ってAで和える。
- 凍ったままの鯖のみぞれ煮は包材通りボイルし、皿に盛り付けて①を添える。

## 『和風チョップドサラダ』

材料(2人分)

|               |      |
|---------------|------|
| ● 前日解凍 合挽きミンチ | 100g |
| ● サラダたまねぎ     | 1/2個 |
| ● ピーマン        | 1/3袋 |
| ● 北海道のつぶコーン   | 100g |
| ・ ごま油         | 小さじ2 |
| A             |      |
| ・ しょうゆ        | 小さじ1 |
| ・ 塩           | 適量   |
| ・ ブラックペッパー    | 適量   |
| B             |      |
| ・ しょうゆ        | 大さじ1 |
| ・ みりん         | 大さじ1 |
| ・ 砂糖          | 小さじ1 |

作り方

- 凍ったままのコーンは耐熱皿に広げ、水大さじ1/2(分量外)をふりかけラップをして、電子レンジ(600w)で3分加熱する。ピーマンはへたと種をとり除いて1cmの角切りに、たまねぎも1cmの角切りにする。
- フライパンにごま油(小さじ1)を熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたらピーマンを加え、Aで味を調えて、器に盛り付けておく。
- フライパンの汚れをさっと拭いて油をひかず、解凍したミンチを炒める。色が変わったらBを入れて煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ②の器に、コーン、③を盛り付け、ごま油(小さじ1)をかける。

2月2回 | 2人分