

2月3日  
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	和豚もちぶた回鍋肉		1袋		1袋
	牛すき焼用(カタ)			1パック	全量
	駿河湾産冷凍生桜えび	1/2袋	1/2袋		全量
	若鶏のチーズと大葉巻	1袋			全量
冷蔵	絹厚あげ			2個	全量
	スプラウト	1/2パック		1/2パック	全量
青果	キャベツ※	1/4	1/4		1/2
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
	スナップえんどう	1/2袋	1/2袋		全量
	人参※	1/3	1/3	1/3	全量
	白ねぎ		1/4袋	1/4袋	1/2袋
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ライトツナフレーク かつお油無添加	1缶		3缶	全量

※キャベツ、人参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 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー  
 ・和風だし(の素) ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ  
 ・ごま

**ご自宅で用意する食材**  
 ・米(1合)

今週の  
レシピは  
フードスタイリスト  
かわいあすか  
河合 明日香さん



辻学園調理・製菓専門学校卒業、調理師免許取得。スタイリストとして生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。毎朝の土鍋ご飯はかかさない本格派。

## 春の彩りをそっと添えて 食卓を華やかにしましょ♪

今回は春の味わいをとり入れました。  
 獲れたての桜えびを一匹ずつ瞬間  
 冷凍した商品なので、生でも甘みと  
 まみをじっくり感じるができます。  
 必要な分だけ取り出して使えるから、  
 色々な料理に便利です。



**1日目** 536kcal(1人分)  
**メイン** 香ばし桜えびのピラフ 16分 ※炊飯時間を除く  
**サブ** 若鶏チーズの大葉巻 コールスロー添え 15分

**Cooking Point!**  
 千切りキャベツを10分置いている間に、大葉巻を焼いて効率UP!

### 『香ばし桜えびのピラフ』

- 材料(2人分)
- 駿河湾産冷凍生桜えび.....1/2袋
  - スナップえんどう.....1/2袋
  - 人参※.....1/3
  - ライトツナフレーク かつお油無添加.....1缶
  - スプラウト.....1/2パック
  - 米.....1合
- A
- 顆粒コンソメ.....小さじ1
  - 酒.....小さじ1
  - 塩.....適量
  - 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 米は洗ってざるに上げる。
- ② 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幅5mmの斜め切りにする。ツナの汁は切っておく。
- ③ 炊飯器に①を入れ、水(分量外)を1合の目盛りに合わせる。Aを加え軽く混ぜ、②を上に乗せて炊飯する。
- ④ えびは保存袋に入れて流水で3分解凍し、熱したフライパンで油をひかずに炒る。
- ⑤ 炊き上がった③を皿に盛り付け、④、根元を落として水洗いしたスプラウトをトッピングする。

### 『若鶏チーズの大葉巻コールスロー添え』

- 材料(2人分)
- 若鶏のチーズと大葉巻.....1袋
  - キャベツ※.....1/4
  - サラダ油.....小さじ1
  - 塩.....小さじ1/4
- A
- マヨネーズ.....大さじ1/2
  - 酢.....小さじ1
  - 砂糖.....小さじ1
  - サラダ油.....小さじ1
  - こしょう.....適量

#### 作り方

- ① キャベツは千切りにして塩を混ぜ、10分置く。水気をしっかり絞ってAと和え器に盛っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱して凍ったままの大葉巻をのせ、両面を中火で1分ほど焼く。焼き色がついたらふたをして弱火にし、時々裏返ししながら4分ほど蒸し焼きにする。①の器に盛り付けていただく。

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。

明日の下準備 ≫ 和豚もちぶた回鍋肉1袋は前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかれそうですよ♪

# 2日目

313kcal(1人分)

メイン

## 回鍋肉

12分

サブ

## 小松菜の桜えび和え

15分



### 『回鍋肉』

材料(2人分)

- 前日解凍 和豚もちぶた回鍋肉……………1袋
- キャベツ※……………1/4
- 白ねぎ……………1/4袋
- カラーピーマン……………1/2袋
- ごま油……………大さじ1

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① キャベツはざく切りに、白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。カラーピーマンはへたと種をとり除いてひと口大に切る。
- ② フライパンにごま油を熱して①を中～強火で1分ほど炒める。野菜がしんなりしたら解凍した回鍋肉を加え、肉に火が通るまで炒め合わせてできあがり。

### 『小松菜の桜えび和え』

材料(2人分)

- 駿河湾産冷凍生桜えび……………1/2袋
  - 小松菜……………1/2袋
  - 人参※……………1/3
  - スナップえんどう……………1/2袋
  - 塩……………適量
- A
- しょうゆ……………小さじ1
  - ごま油……………小さじ1
  - ごま……………小さじ1
  - 塩……………適量

※使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 ≫ 牛すき焼用(カタ)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

718kcal(1人分)

メイン

## 肉豆腐

19分

サブ

## 野菜とツナの簡単マヨ炒め

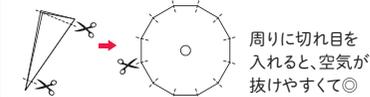
11分



#### Cooking Point!

落としぶたをする  
ことで、食材に  
ムラなく煮汁が  
染みこみます

落としぶたがない時は、  
鍋のサイズに切ったクッキングシートを代用！



周りに切れ目を入  
れると、空気が  
抜けやすくて◎

### 『肉豆腐』

材料(2人分)

- 前日解凍 牛すき焼用(カタ)……………1パック
  - 絹厚あげ……………2個
  - 小松菜……………1/2袋
  - 白ねぎ……………1/4袋
  - 酒……………大さじ1
- A
- 水……………200ml
  - 酒……………大さじ3
  - みりん……………大さじ3
  - しょうゆ……………大さじ2
  - 和風だしの素……………小さじ1/2

作り方

- ① 解凍した牛肉はひと口大に切って酒をもみ込み5分置く。厚あげは1個を半分ずつに切り、白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。小松菜は根元を落として水洗いし、長さを3等分に切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら厚あげ、白ねぎを加えて落としぶたをし、弱火で5分煮込む。
- ③ 牛肉を加えて再び落としぶたをし、弱火でアクをとりながら煮込む。肉の色が変わってきたら小松菜を入れ、くったりしたら火をとめて、できあがり。

### 『野菜とツナの簡単マヨ炒め』

材料(2人分)

- 人参※……………1/3
  - ライトツナフレーク かつお油無添加……………3缶
  - カラーピーマン……………1/2袋
  - スプラウト……………1/2パック
  - サラダ油……………小さじ1
- A
- マヨネーズ……………大さじ1
  - しょうゆ……………小さじ1
  - 塩……………適量
  - こしょう……………適量

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 人参は皮をむいてピーラーでリボン状にむく。カラーピーマンはへたと種をとり除いて細切りにする。ツナの汁は切っておく。スプラウトは根元を落として水洗いする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して人参、カラーピーマン、ツナを炒める。しんなりしたらAを加えて炒めて火をとめる。スプラウトを加えて混ぜ合わせる。



ピーラーでスライスして  
ふんわりきれいに盛り  
付け。火も通りやすくお  
すすめです。