

2月4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	豚肩ロースしゃぶしゃぶ用		1パック		全量
	ふっくらジューシー生ハンバーグ	2個			全量
	ふっくらしらす干し		1パック	2パック	全量
	グリーンピース	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
冷蔵	まろやかキムチ		100g		100g
	まいたけ	1/2パック		1/2パック	全量
	ぶなしめじ	1/2パック		1/2パック	全量
青果	インカのめざめ	1/2袋	1/2袋		全量
	にんにく	1片	1片	1片	3片
	トマト		1/2袋	1/2袋	全量
常温	あさり水煮			1缶	全量
	スパゲッティ			160g	160g

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 ・酒
 ・しょうゆ ・ケチャップ ・みそ ・砂糖 ・塩
 ・こしょう ・ブラックペッパー ・片栗粉
 ・中華スープの素 ・中濃ソース ・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(お好み)

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。

その名の通りとってもジューシーな仕上がり “生” っとところがポイントです

味付けして形を整えて生のまま冷凍してあるので、肉のうまみがしっかり楽しんで肉汁もたっぷり。流水解凍の手間なく、凍ったままでも焼けるので時短にもつながります。



1日目

567kcal(1人分)

メイン ふっくらハンバーグ
きのこデミソース

16分

サブ

シャキシャキ
インカのめざめサラダ

17分



Cooking Point!
インカのめざめは、水にさらしてシャキシャキ食感UP!

Cooking Point!
中濃ソースがない場合は、ウスターソースやとんかつソースで代用OK

『ふっくらハンバーグきのこデミソース』

材料(2人分)

- ふっくらジューシー生ハンバーグ……2個
- グリーンピース……………1/3袋
- まいたけ……………1/2パック
- ぶなしめじ……………1/2パック
- サラダ油……………大さじ1/2
- ケチャップ……………大さじ4
- 中濃ソース……………大さじ3
- 酒……………大さじ2
- 水……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- こしょう……………適量

作り方

- ①まいたけ、ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
- ②フライパンに凍ったままのハンバーグ2個、水50ml(分量外)を入れて包材通りの時間で焼き、器に盛り付けておく。
- ③フライパンの汚れを拭いてサラダ油を熱し、①を炒める。しんなりしたら、凍ったままのグリーンピース、Aを加えて煮詰める。②にかけて召しあがれ。

『シャキシャキインカのめざめサラダ』

材料(2人分)

- インカのめざめ……………1/2袋
- にんにく……………1片
- オリーブオイル……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………適量
- ブラックペッパー……………適量

作り方

- ①インカのめざめは皮をむいて千切りにし、5分水にさらして水気をとる。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、にんにくを入れて熱し、にんにくが色づいたらインカのめざめを加えて中〜強火で3分炒め、火をとめてAを混ぜ合わせる。

明日の下準備 ≫ 豚肩ロースしゃぶしゃぶ用は前日に冷蔵庫に移しておくと同様に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投稿してみてください。

2日目

736kcal(1人分)

メイン うま辛あっさりカムジャタン風

21分

サブ 野菜としらすの3色ナムル

7分

※解凍時間を除く



Cooking Point!

みそやしょうゆは
お好みで
多めにしても◎

キムチの代わりに中華スープの素を
大さじ1/2に増量してもOK。仕上げにごま油を
小さじ1加えてもおいしく作れます。

からくないよか



Let's start!
まずは、
しらすの流水解凍
からスタート

『うま辛あっさりカムジャタン風』

材料(2人分)

- 前日解凍 豚肩ロースしゃぶしゃぶ用 1パック
 - インカのめざめ 1/2袋
 - にんにく 1片
 - まろやかキムチ 100g
 - みそ 大さじ2
 - ごま油 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
- A
- 水 600ml
 - 酒 大さじ3
 - 中華スープの素 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1

作り方

- ① インカのめざめは皮をむいて乱切りにし、さっと水にさらしてから耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。にんにくはすりおろす。
- ② 鍋にごま油、にんにくを入れて熱し、解凍した豚肉、キムチ、インカのめざめの順に加えてさっと炒める。
- ③ 全体に油が回ったらAを入れる。沸騰したらアクをとり、弱～中火で5分煮込む。みそを溶き入れてさらに5分煮込み、しょうゆを加えてできあがり。

『野菜としらすの3色ナムル』

材料(2人分)

- ふっくらしらす干し 1パック
 - グリーンピース 1/3袋
 - トマト 1/2袋
- A
- ごま油 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 中華スープの素 小さじ1/2
 - 塩 適量
 - こしょう 適量
 - ごま 適量

作り方

- ① しらすはパックのまま流水で10分解凍する。凍ったままのグリーンピースは耐熱皿に広げて水大さじ1/2(分量外)をふりかけラップをする。電子レンジ(600w)で1分10秒加熱し粗熱をとる。トマトはひと口大に切る。
- ② ①にAを加えて和える。

3日目

744kcal(1人分)

メイン フライパンひとつで作る魚介のペペロンチーノ

19分

サブ トマトときのこのとろとろスープ

14分

※解凍時間を除く



Cooking Point!

フライパンだけで
作れるから
洗い物が減って
楽チン!

Cooking Point!

お好みで
卵を入れたら
塩・ブラックペッパー
で味を調えて

『フライパンひとつで作る魚介のペペロンチーノ』

材料(2人分)

- ふっくらしらす干し 2パック
 - グリーンピース 1/3袋
 - にんにく 1片
 - あさり水煮 1缶
 - スパゲッティ 160g
 - たかの爪 1本
 - オリーブオイル 大さじ4
- A
- 水 400ml
 - 顆粒コンソメ 小さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - ブラックペッパー 適量

作り方

- ① しらすはパックのまま流水で10分解凍する。にんにくはほうす切りにし、たかの爪は種をとって輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、①のにんにく、たかの爪を入れて炒める。香りがたってきたら、水気を切ったあさり水煮、しらすを加えてさっと炒め合わせる。
- ③ ②にAを入れて沸騰したら、スパゲッティを半分に折って加える。さっと混ぜてからふたをして、中火で5分ゆでる。時々混ぜながら、スパゲッティがぐっつかないようにする。
- ④ ふたを外して凍ったままのグリーンピースを加えて、水気がなくなるまで強火で炒める。

『トマトときのこのとろとろスープ』

材料(2人分)

- まいたけ 1/2パック
 - ぶなしめじ 1/2パック
 - トマト 1/2袋
 - オリーブオイル 大さじ1/2
 - 卵 1個(お好み)
- 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
- 水溶き片栗粉
- 水 大さじ2
 - 片栗粉 大さじ1

作り方

- ① まいたけ、ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。トマトは幅1cmのざく切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。しんなりしたらAを入れて加熱する。
- ③ 沸騰したら火をとめて水溶き片栗粉を加える。よく混ぜて再び沸かす。とろみがついたらお好みで溶き卵をまわし入れる。