

2月4日
3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	3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
	つぶコーン	50g	50g	50g	150g
冷蔵	まろやかキムチ		150g		150g
	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	2片	4片
	トマト		1/2袋	1/2袋	全量
	ベビーレタスマックス	1袋			全量
常温	あさり水煮			1缶	全量
	スパゲッティ			240g	240g

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



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サーに携わり、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”って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 537kcal(1人分) **メイン** ふっくらハンバーグきのこデミソース **サブ** シャキシャキインカのめざめサラダ **16分** **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(3人分)

- ふっくらジューシー生ハンバーグ……3個
- ベビーレタスマックス……………1袋
- 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1/2~1
- ケチャップ……………大さじ6
- 中濃ソース……………大さじ4+1/2
- 酒……………大さじ3
- 水……………大さじ1+1/2
- 砂糖……………小さじ3/4
- 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3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、水洗いして水気を拭いたベビーレタスを添える。
- 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(3人分)

- インカのめざめ……………1/2袋
- にんにく……………1片
- つぶコーン……………50g
- 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、凍ったままのコーンを加えて中~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

569kcal(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4色ナムル

8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
小さじ2に増量してもOK。仕上げにごま油を
大さじ1/2加えてもおいしく作れます。

からくないよ!



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(3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 150g
 - みそ 大さじ3
 - ごま油 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ3/4
- A
- 水 900ml
 - 酒 大さじ4+1/2
 - 中華スープの素 大さじ1/2
 - 砂糖 大さじ1/2

- 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4色ナムル』

- 材料(3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
 - つぶコーン 50g
 - トマト 1/2袋
- A
- ごま油 大さじ1+1/2
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 中華スープの素 小さじ3/4
 - 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、コーンは一緒に耐熱皿に広げて水大さじ1(分量外)をふりかけラップをする。電子レンジ(600w)で2分半加熱し粗熱をとる。トマトはひと口大に切る。
 - ②①にAを加えて和える。

3日目

697kcal(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

※解凍時間を除く

サブ トマトときのこのとろとろスープ

14分



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(3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 2片
 - あさり水煮 1缶
 - スパゲッティ 240g
 - つぶコーン 50g
 - たかの爪 1~2本
 - オリーブオイル 大さじ6
- A
- 水 600ml
 - 顆粒コンソメ 大さじ1/2
 - 塩 小さじ3/4
 - 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。
 - ③②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、スパゲッティがく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、コーンを加えて、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(3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 600ml
 - 顆粒コンソメ 大さじ1+1/2
 - 塩 適量
 - ブラックペッパー 適量
- 水溶き片栗粉
- 水 大さじ3
 - 片栗粉 大さじ1+1/2

- 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。