

4月4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	国産豚バラうす切り		200g	100g	300g
	九州産するめいかつぽ抜き	1/2袋		1/2袋	全量
	鶏肉と根菜のふんわりとうふハンバーグ	1袋			全量
冷蔵	たまご豆腐(たれ付き)		2個		2個
	まろやかキムチ	150g		100g	250g
	サラダフレーク		1パック	1パック	全量
	しいたけ	1/2パック		1/2パック	全量
青果	白ねぎ	1本	1/2本	1/2本	2本
	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	大根	1/3本	1/3本		2/3本
	オクラ	1/2袋	1/2袋		全量
常温	濃厚ごま油香る チャプチェ			1袋	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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
- ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー
- ・片栗粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素
- ・マヨネーズ ・みそ

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。

鶏のうまみとうふのやわらかさが相まって
コクうまのおいしさにシャキッとアクセント

たまねぎ、人参、れんこんを食感よくカットして、鶏肉のミンチとうふでふんわりハンバーグにしました。加熱してから冷凍しているので、レンジで調理OK！今回は和風だしのあんにひと手間かけて大根おろしを添えてみました。焼き野菜もプラスして彩りのよいひと皿です。

1日目

716kcal(1人分)

メイン

野菜たっぷり
あっさりおろし鶏肉バーグ

サブ

●いかと小松菜のマヨ炒め
 ●ごま油でまろやかキムチ

22分

8分
※解凍時間を除く

1分

Cooking Point!

ハンバーグを加熱調理している間に
いかの解凍を

『ごま油でまろやかキムチ』

材料(2人分)
 ●まろやかキムチ…150g
 ・ごま油……………小さじ2
 キムチにごま油を加えて和える。

『野菜たっぷりあっさりおろし鶏肉バーグ』

材料(2人分)

- 鶏肉と根菜のふんわりとうふハンバーグ……………1袋
- 白ねぎ……………1本
- オクラ……………1/2袋
- しいたけ……………1/2パック
- 大根……………1/3本
- ・サラダ油……………小さじ1

A

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

作り方

- ①大根は皮をむき、おろして水気を軽く絞る。オクラはへたの先を落としてがくをむき、斜め半分に切る。白ねぎは長さ5cmに切る。しいたけは軸を落として半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱してオクラ、白ねぎ、しいたけを両面こんがり焼いて皿に盛り付ける。
- ③凍ったままのハンバーグは包材通りに電子レンジで加熱し、皿に盛り付けて大根おろしをのせる。
- ④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1分半加熱する。一度取り出して混ぜ、再びラップをしてさらに1分加熱し、よくかき混ぜてとろみがついたら③にかける。

オクラのがくは少しかたいので、むいておくとへたごと食べられますよ。

『いかと小松菜のマヨ炒め』

材料(2人分)

- 九州産するめいかつぽ抜き……………1/2袋
- 小松菜……………1/2袋
- ・マヨネーズ……………大さじ1+1/2
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・塩……………適量
- ・ブラックペッパー……………適量

作り方

- ①いかは包材通りに解凍する。水気をよく拭き、中骨をとり除いたら、幅2cmの輪切りにする。小松菜は根元を落として水洗いし、長さ7cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して①を炒める。いかの色が変わったらマヨネーズを加えてさらに炒める。全体にからんだら塩・ブラックペッパーで味を調え、仕上げにしょうゆをまわしかける。

いかの胴の内側にあるかたい部分を抜きとります。

2日目

692kcal(1人分)

メイン がつつり甘辛
豚バラ大根炒め

17分

サブ たまごどうふの
ふわとろスープ

11分



『がつつり甘辛豚バラ大根炒め』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産豚バラうす切り 200g
- 白ねぎ 1/2本
- 小松菜 1/2袋
- 大根 1/3本
- ・ サラダ油 小さじ2
- A
 - ・ 酒 大さじ3
 - ・ 片栗粉 小さじ2
 - ・ 塩 少々
 - ・ こしょう 少々
- B
 - ・ しょうゆ 大さじ2
 - ・ みりん 大さじ2
 - ・ 酒 大さじ1
 - ・ 砂糖 小さじ1

作り方

① 解凍した豚肉は半分に切って保存袋に入れ、Aをもみ込む。

② 大根は皮をむいて幅5mmの半月切りにする。耐熱容器に入れて水大さじ1(分量外)をふりかけてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。水気はしっかり切る。

③ 小松菜は根元を落として水洗いし、長さ7cmに切る。白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。

④ フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱して①を炒める。色が変わったら取り出す。

⑤ フライパンの汚れを拭いてサラダ油(小さじ1)を熱して②、③を炒め、全体に油が回ったら④、Bを加えて強火にする。汁気を飛ばしながら炒め煮にする。



汁気が少なくなって調味料がからんだらできあがりです。

『たまごどうふのふわとろスープ』

材料(2人分)

- たまごどうふ 2個
- サラダフレーク 1パック
- オクラ 1/2袋
- 水溶き片栗粉
 - ・ 水 小さじ2
 - ・ 片栗粉 小さじ2

- たまごどうふ添付のたれ 2袋
- ・ 水 400ml
- ・ 中華スープの素 小さじ2
- ・ しょうゆ 小さじ1
- ・ こしょう 適量

作り方

① オクラはへたを落として幅8mmの輪切りにする。

② 鍋にAを沸かしてサラダフレークをほぐしながら入れ、①を加える。

③ ひと煮立ちしたら火をとめて水溶き片栗粉をよく混ぜてから入れ、再び火にかける。

④ 沸いたら弱火にしてたまごどうふを軽くずしながら入れる。弱火で3分煮込んだらできあがり。

3日目

507kcal(1人分)

メイン いかのチャプチェ

19分

サブ 豚キム味噌汁

8分

※解凍時間を除く



『いかのチャプチェ』

材料(2人分)

- 濃厚ごま油香る チャプチェ 1袋
- 九州産するめいかつば抜き 1/2袋
- サラダフレーク 1パック
- 白ねぎ 1/2本
- しいたけ 1/2パック
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 水 150ml

作り方

① いかは包材通りに解凍する。水気をよく拭き、中骨をとり除いたら、幅1cmの輪切りにする。

② 白ねぎは斜めうす切りに、しいたけは軸を落としてうす切りにする。サラダフレークは軽くほぐす。

③ フライパンにごま油を中火で熱して①、白ねぎ、しいたけを炒める。いかの色が変わったらチャプチェの春雨と水を入れて春雨をほぐしながら5分中火にかける。

④ 春雨が透き通ったらサラダフレーク、チャプチェの具材を加え、中火でさらに2分炒める。汁気がなくなったら火をとめてチャプチェのごま油を混ぜる。



フライパンの端に具材を寄せておくと、春雨が水に浸ってほぐしやすくなります。

『豚キム味噌汁』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産豚バラうす切り 100g
- まろやかキムチ 100g
- ・ みそ 大さじ1+1/2
- ・ ごま油 小さじ1
- A
 - ・ 水 400ml
 - ・ 和風だしの素 小さじ1

作り方

① 解凍した豚肉、キムチは食べやすい大きさに切る。

② 鍋にごま油を熱して①を炒める。豚肉の色が変わったらAを入れる。沸いたらアクをとって火をとめ、みそを溶く。ひと煮立ちしたらできあがり。