日分の献立





	品名	188	2日目	3日目	総量
冷凍	国産合挽きミンチ			300g	300g
	魚河岸のまぐろ丼	2袋			全量
	いかバターしょうゆ漬		1袋		全量
冷蔵	温泉たまご(たれ付き)	2個			2個
	じゃがいも		1/3袋	1/3袋	2/3袋
	きゅうり	1本		2本	全量
青果	新たまねぎ	3/4個	1/2個	3/4個	2個
月禾	人参	1/3本	1本	2/3本	2本
	ブロッコリー	1/3株	1/3株	1/3株	全量
	ベビーリーフ		1袋		全量
常温	ザクザク食感のもち麦シリアル		適量	大さじ4	大さじ4+適量

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 ・酒 ・酢
- ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ ・顆粒コンソメ
- ・ごま ・たかの爪

ご自宅で用意する食材

ご飯(茶碗2杯分)



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。

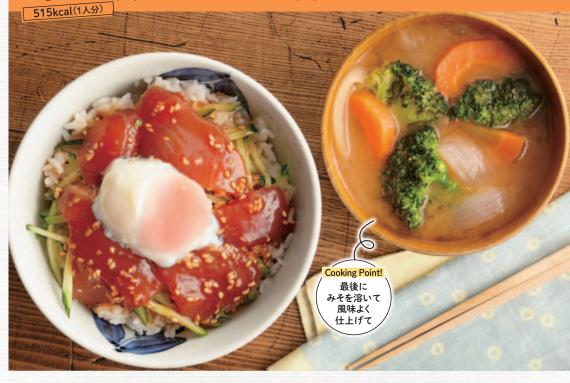
コクうまの仕上がりに思わず"うまっ" 野菜も一緒に炒めてボリュームUP

コリッとした食感がおいしいいかを使って、コ クのある醤油こうじで味付けしました。加熱 すると香ばしさが増して、さらにトッピングの バターとじゅわっと溶け合って食欲そそるひ と皿ができあがります。野菜はうまみをぎゅっ と吸い込むじゃがいもに決定。いかの食感と ほくつとじゃががうまうまですよ。



まぐろユッケ丼(8分) やさしい甘さのお野菜みそう





『まぐろユッケ丼』

材料(2人分)	
●魚河岸のまぐん	3丼2袋
■温泉たまご	2個
●きゅうり	1本
ご飯	
ごま油	小さじ1

- **1**まぐろ丼の具は包材通りに解凍する。きゅうりは千切りにする。
- 2解凍したまぐろ丼の具にごま、ごま油を和える。
- 3温かいご飯の上にきゅうり、②を盛り付け、温泉たまごをのせる。

『やさしい甘さのお野菜みそ汁』

・ごま…

材	料(2人分)	
	人参	1/3本
•	新たまねぎ	3/4個
●ブロッコリー·····1/3		
・みそ		大さじ1
Α	●温泉たまご添付のたれ・	2
	• 水	400m
	• 酒······	小さじ1
	• 塩	小さじ1/4

· 適量

- **①**人参は皮をむいて厚さ8mmの半月切りに、たまねぎは繊維に 沿ってくし切りにする。ブロッコリーは小房に分け、大きいものは 半分に切る。
- 2鍋にA、人参、たまねぎを入れてふたをし、火にかける。沸いたら弱 火にして7分煮込む。ブロッコリーを加えてさらに2分煮込む。
- ③火をとめてみそを溶き、再び沸かしたらできあがり。



『いかじゃがバター炒め』

材料(2人分)

● 前日解凍 いかバターしょうゆ漬 …… 1袋 ●じゃがいも……1/3袋●人参……1本 サラダ油 小さじ1 ブラックペッパー 適量 ----50mℓ 小さじ1/4

①じゃがいもはよく水洗いし、芽はとり除き、皮つきのまま乱切りにす る。人参は皮をむいて乱切りにする。

※急遽企画中止になったためイメージとお届けのじゃがいもの品種が変更になりました。

- 2フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、全体に油が回ったらAを 入れてふたをし、弱火で8分蒸し焼きにする。
- ③ふたを外して解凍したいかを加え、中火でざっくり炒め合わせる。 添付のバターを加えて、いかの色が変わったら皿に盛り付け、仕 トげにブラックペッパーをふる。

『ザクザクッ食感を楽しむサラダ』

材料(2人分)

●ザクザク食感のもち麦シリアル …… 適量 ●ベビーリーフ1袋 マヨネーズ……大さじ2 ・酢------小さじ1 ・オリーブオイル ………小さじ1 ・砂糖 …… ひとつまみ

- ●たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスして水に10分さらし、水気 を切る。
- 2ブロッコリーは小房に分け、大きいものは半分に切る。耐熱容器 に入れて水小さじ1(分量外)をふりかけてラップをし、電子レンジ (600w)で1分半加熱する。
- 3器に水洗いしたベビーリーフ、①、②を盛り付けてシリアルをトッピ ングする。よく混ぜたAをかけて召しあがれ。

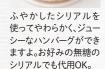




『シリアル入りでジューシー! 満足ハンバーグ』…

- 前日解凍 国産合挽きミンチ -----300g
- ●ザクザク食感のもち麦シリアル
- ●じゃがいも ……1/3袋 ●新たまねぎ ……1/2個
- ●人参 ------2/3本 ●ブロッコリー……1/3株
- サラダ油……小さじ2 ・ブラックペッパー…… 適量
- - B ・塩……小さじ1/2 ・こしょう……適量

- ●たまねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れる。シ リアル、水大さじ1(分量外)を加え、ラップをして 電子レンジ(600w)で2分半加熱する。粗熱をとっ ておく。
- ②人参は皮をむいて幅1.5cmほどの棒状に切る。ブ ロッコリーは小房に分け、大きいものは半分に切る。
- ③じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱 容器に入れる。Aを入れてラップをし、電子レンジ (600w)で4分加熱後、フォークでつぶしながら混 ぜる。塩・ブラックペッパーで味を調える。



- ④解凍したミンチにBを混ぜて粘りが出たら①を加えてさらに混ぜる。2等分に し、ハンバーグの形に整え、真ん中にくぼみを作る。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱して④を並べ、ふたをして弱火で4分焼く。裏返して ②を加え、ふたをしてさらに4分焼く。
- ⑥皿に⑤、③を盛り付け、ケチャップをかけていただく。

『洋風やみつききゅうり』

材料(2人分)

●きゅうり …………2本 ●新たまねぎ ………1/4個 たかの爪 ……1本 ・塩……小さじ1/3 酢 …… 大さじ1 ・オリーブオイル … 大さじ1 顆粒コンソメ…小さじ1/3 • 塩 適量 ・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くスライスして水に 10分さらし、水気を切る。
- 2きゅうりは包丁の腹で押しつぶし、ひと口大に手で 割る。塩を混ぜて5分置き、水気を絞る。たかの爪 は種をとって輪切りにする。
- **3**(1)、2、Aを和える。



きゅうりはつぶしにくい ときは、最初に大きめに 切っておくとつぶしやす いですよ。