

# 日分の献立

					V
	品名	188	2日目	3日目	総量
冷凍	国産合挽きミンチ			1袋	全量
	魚河岸のまぐろ丼	3袋			3袋
	いかバターしょうゆ漬		2袋		全量
冷蔵	温泉たまご(たれ付き)	3個			3個
青果	じゃがいも		1/3袋	1/3袋	2/3袋
	きゅうり	1本		2本	全量
	新たまねぎ	1個	1/2個	1+1/2個	3個
	人参	1/4袋	1/2袋	1/4袋	全量
	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	粒入りコーンスープ・カップ			3袋	3袋
	ザクザク食感のもち麦シリアル		適量	大さじ6+適量	大さじ6+適量





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3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。

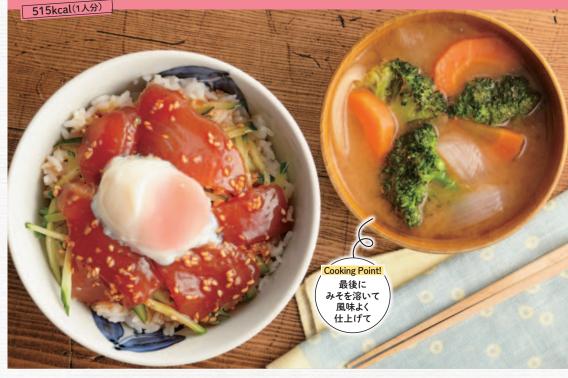
# コクうまの仕上がりに思わず"うまっ" 野菜も一緒に炒めてボリュームUP

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。



# メース まぐろユッケ丼 8% サ やさしい甘さのお野菜みそ汁 18%





# 『まぐろユッケ丼』

材料(3人分)	
●魚河岸のまぐろ丼	3袋
●温泉たまご	3個
<ul><li>きゅうり</li></ul>	
• ご飯····································	茶碗3杯分
• ごま ······	適量

- **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』

-----大さじ1/2

ごま油…

材	料	1(3人分)	
		参	1/4袋
●新たまねぎ1個			
●ブロッコリー······1/3杉			
•	7	٠	大さじ1+1/2
A	Γ	●温泉たまご添付のたれ	3袋
	L	• 水	600ml
	l	· 酒······	大さじ1/2
		· 塩	小さじ1/3

- ◆ 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(3人分)

● 前日解凍 いかバターしょうゆ漬 …… 2袋 ●じゃがいも……1/3袋●人参……1/2袋 サラダ油……大さじ1/2ブラックペッパー……適量 .....60mℓ …小さじ1/3

- **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。
- 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9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(3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3 ・酢------大さじ1/2 オリーブオイル …… 大さじ1/2 ・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! | 30プ



### 『お手軽 トッピングスープ』 材料(3人分)

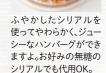
- ●粒入りコーンスープ・ カップ ......3袋
- ●ザクザク食感の もち麦シリアル…適量
- 7k -----450mℓ スープに包材通りに熱湯 を注ぎ、シリアルをトッピ ングする。

《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。

# 『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
- ●ザクザク食感のもち麦シリアル ...... 大さじ6
- ●じゃがいも ……1/3袋 ●新たまねぎ ......1個
- ●人参 -----1/4袋 ●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
- ケチャップ …… 適量 「・水-----大さじ5 ・顆粒コンソメ…小さじ1/2
  - B ・塩……小さじ2/3 ・こしょう……適量

- **1**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+1/2(分量外)を加え、ラップ をして電子レンジ(600w)で3分加熱する。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。3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5分焼く。裏返して ②を加え、ふたをしてさらに5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(3人分)

●きゅうり …………2本 ●新たまねぎ ......1/2個 たかの爪 ……1本 ・塩……小さじ1/3 ・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。