

5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	北海道産牛切落し		2パック		全量
	元気鶏若鶏ミンチ	150g		150g	全量
	殻むき簡単ブラックタイガー			1袋	全量
冷蔵	絹厚揚げ	4個			全量
	さしみこんにゃく(たれ付き)	1袋			全量
	焼そば(ソース付き)			2食	2食
	きんぴらミックスの具		1袋		全量
青果	緑豆もやし	1袋		1袋	全量
	ピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	スナップえんどう		1袋		全量
	白ねぎ	1本		1本	2本
	にら	1/2袋		1/2袋	全量
常温	にんにく		1片	1片	2片
	サラダマカロニ		60g		60g
	あらごしトマト		1パック		全量
	麻婆茄子のたれ	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!

ご自宅で用いる調味料
・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒
・しょうゆ ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
・ブラックペッパー ・小麦粉 ・中華スープの素
・たかの爪

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。

つるんと殻がむけて時短がうれしい
ブリッと大きめの身が食べ応え◎

えびって背わたをとったり、殻をむいたり…手間ですよね。これは下処理済みで殻もむきやすいように割ってあるのでとっても便利。少しの塩で殻ごと焼いてうまみを閉じ込めたまま、ほんのり甘くてブリッとした食感を楽しむのもおすすめです。

1日目

メイン

あっさり厚揚げマーボー

サブ

さしみこんにゃくの中華和え

447kcal(1人分)

14分

9分

Cooking Point!

厚揚げは手でちぎると味しみ◎

『あっさり厚揚げマーボー』

材料(2人分)

- 絹厚揚げ……………4個
- 元気鶏若鶏ミンチ……………150g
- 麻婆茄子のたれ……………1袋
- 白ねぎ……………1本
- ピーマン……………1/2袋
- ・ごま油……………小さじ2

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに手でちぎる。ピーマンはへたと種をとり除いて乱切りに、白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。
- ②フライパンにごま油(小さじ1)を熱して①を炒める。しんなりしたら取り出す。
- ③フライパンにごま油(小さじ1)を熱して凍ったままの鶏ミンチを炒め、色が変わったら火をとめて麻婆茄子のたれを混ぜ合わせる。
- ④②を戻し入れ中火にかけ、ざっくり炒め合わせる。

『さしみこんにゃくの中華和え』

材料(2人分)

- さしみこんにゃく…1袋
- 緑豆もやし……………1袋
- にら……………1/2袋

A

- ・水……………700ml
- ・塩……………大さじ1/2

B

- さしみこんにゃく添付のたれ……………1袋
- ・中華スープの素……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1/2

作り方

- ①にらは長さ5cmに切る。さしみこんにゃくは軽く水洗いして縦半分切り、よく水を切っておく。
- ②鍋にAを沸かして水洗いしたもやしを30秒ゆで、にらを加えてさらに30秒ゆででざるに上げる。
- ③さしみこんにゃく、②、Bを和える。

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。

明日の下準備 ≫ 北海道産牛切落し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♪

2日目

816kcal(1人分)

メイン 牛肉とトマトの
パパッと煮込み

20分

サブ シャキシャキマリネ

8分



Cooking Point!

メインを
煮込んでいる間に
マリネを調理

『牛肉とトマトのパパッと煮込み』

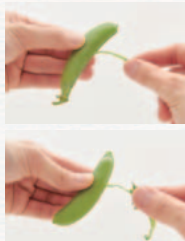
材料(2人分)

- 前日解凍 北海道産牛切落とし……2パック
- スナップえんどう ……1袋
- あらごしトマト ……1パック
- サラダマカロニ ……60g
- にんにく ……1片
- 水 ……200ml
- オリーブオイル ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/2+適量
- ブラックペッパー ……適量

- A
- 小麦粉 ……大さじ1
 - 酒 ……大さじ1
 - 塩 ……少々
 - こしょう ……少々

作り方

- ① 解凍した牛肉はAをもみ込む。スナップえんどうは筋をとる。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて弱火にかけ、香りがたったら牛肉を加えて中火で炒める。
- ③ 牛肉の色が変わったら水、あらごしトマト、塩(小さじ1/2)を加え、沸騰したらアクをとり、弱火で5分煮込む。サラダマカロニ、スナップえんどうを加えてさらに4分煮込み、塩(適量)で味を調える。仕上げにブラックペッパーをふる。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと1周すると、きれいに筋がとれますよ。

『シャキシャキマリネ』

材料(2人分)

- きんぴらミックスの具 ……1袋
- ピーマン ……1/2袋

- A
- たかの爪 ……1本
 - 酢 ……大さじ2
 - オリーブオイル ……大さじ2
 - しょうゆ ……小さじ1
 - 砂糖 ……小さじ1
 - 塩 ……小さじ1/2
 - ブラックペッパー ……適量

作り方

- ① きんぴらミックスは水洗いして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ② ピーマンはへたと種をとり除き、細切りにする。Aのたかの爪は種をとって輪切りにする。①にピーマンを加えてラップをし、電子レンジ(600w)で40秒加熱して水気をしっかり切る。
- ③ ②、Aを和える。

3日目

567kcal(1人分)

メイン 大きいえび入り! 焼そば

23分

サブ ガーリック香る
鶏だしスープ

12分



Cooking Point!

えびを
解凍している間に
スープを調理

『大きいえび入り! 焼そば』

材料(2人分)

- 殻むき簡単ブラックタイガー ……1袋
- 焼そば(ソース付き) ……2食
- 緑豆もやし ……1袋
- にら ……1/2袋
- 水 ……大さじ2
- サラダ油 ……小さじ2
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々

作り方

- ① えびは包材通りに解凍して、殻をむいておく。にらは長さ5cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱してえびを炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ えびの色が変わったら水洗いしたもやしを入れて炒める。しんなりしたら、めん、にら、水を加える。めんをほぐしながら炒め、弱火にして添付の粉末ソースをふりかけてよく混ぜ合わせる。

『ガーリック香る鶏だしスープ』

材料(2人分)

- 前日解凍 元気鶏若鶏ミンチ ……150g
 - 白ねぎ ……1本
 - にんにく ……1片
 - ごま油 ……小さじ1
- A
- 水 ……400ml
 - 中華スープの素 ……小さじ2
 - しょうゆ ……小さじ1/2
 - こしょう ……適量

作り方

- ① 白ねぎは長さ2cmに切る。にんにくはすりおろす。
- ② 鍋にごま油を熱して白ねぎを焼き、焼き色がついたら解凍した鶏ミンチを加える。
- ③ 鶏ミンチの色が変わったらA、にんにくを入れてアクをとりながら3分煮込む。