

6月2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	北海道産牛すきやき用(肩ロース)		2パック		全量
	からすかいい切身			3切	3切
冷蔵	とろけるスライスチーズ	4枚		3枚	全量
	ハーフベーコン	2パック		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	トマト	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	1個	1個	1個	3個
	ブロッコリー		房1/2株分	房1/2株分 芯1株分	全量
	キャベツ※		1/2	1/2	全量
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	なす	5本			5本
常温	とうもろこし	1/2本		1/2本	1本
	十和田バラ焼き風のたれ		1袋		全量
	クリーミーボロネーゼ	3袋			全量

※キャベツの各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。

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
 ・しょうゆ ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
 ・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ
 ・ごま ・からし(お好み) ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・米2合

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。

旬のとうもろこしを丸ごと味わう
鮮やかな色合いで食卓に夏の香り

とうもろこしが旬を迎えているので炊き込みご飯にしてみました。ジューシーな実のうまみに加えて、芯と一緒に炊き上げると甘みや風味が増して、とてもおいしくできあがります。具材にベーコンをプラスして、ほどよい塩気で、子どもも喜ぶひと品に。炊いている時の湯気の香りも楽しんでみてください。



1日目 671kcal(1人分) **メイン** ボロネーゼなすグラタン 23分 **サブ** こんがり焼きオニオンスープ 13分

『ボロネーゼなすグラタン』

材料(3人分)
 ●なす……………5本
 ●とろけるスライスチーズ……………4枚
 ●クリーミーボロネーゼ……………3袋
 ●トマト……………1/2袋
 ●ハーフベーコン……………2パック
 ●オリーブオイル……………大さじ4

作り方
 ①トースターはあらかじめ温めておく。
 ②トマトはへたをとってし切りに、なすはへたを落とし幅1.5~2cmの輪切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
 ③フライパンにオリーブオイル(大さじ3)を熱してなすを焼く。片面がこんがり焼いたら裏返してオリーブオイル(大さじ1)を加え、焼き目をつける。
 ④なすが両面焼いたらボロネーゼソースを加える。ふつふつしてきたらベーコン、トマトを入れてさっと混ぜ、耐熱皿に入れる。
 ⑤④にちぎったチーズをのせてトースターで10分焼いたらできあがり。

『こんがり焼きオニオンスープ』

材料(3人分)
 ●たまねぎ……………1個
 ●とうもろこし……………1/2本
 ●オリーブオイル……………小さじ2
 ●ブラックペッパー……………適量

A
 ・水……………600ml
 ・顆粒コンソメ……………大さじ1
 ・しょうゆ……………小さじ3/4
 ・塩……………適量

作り方
 ①たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、包丁で実をこそぐ。
 ②鍋にオリーブオイルを熱してたまねぎを両面こんがり焼く。
 ③たまねぎに焼き色がついたらA、とうもろこしを加えて3分煮込む。仕上げにブラックペッパーをふる。

とうもろこしは芯に沿って包丁を入れると実が残りにくくなります。

2日目

550kcal(1人分)

野菜がもりもり食べられる!
十和田バラ焼き風

メイン

17分

サブ ブロccoliとトマトの
和風サラダ

8分



Cooking Point!

大きめの
フライパンを
使って

Cooking Point!

ブロッコリーの芯は
次の日のサラダに
変身!

『野菜がもりもり食べられる! 十和田バラ焼き風』

材料(3人分)

- 前日解凍 北海道産牛すきやき用(肩ロース).....2パック
- 十和田バラ焼き風のたれ.....1袋
- ぶなしめじ.....1/2パック
- たまねぎ.....1個
- ピーマン.....1/2袋
- キャベツ※.....1/2
- サラダ油.....小さじ3
- 塩.....適量
- こしょう.....適量

- A
- ・酒.....小さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ1

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- 1 解凍した牛肉はひと口大に切ってAをもみ込む。
- 2 たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。ピーマンはへたと種をとり除き、乱切りにする。キャベツはざく切りに、ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
- 3 フライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱する。野菜、ぶなしめじを炒めて塩・こしょうをふり、しんなりしたら一度取り出す。
- 4 フライパンにサラダ油(小さじ2)を熱して牛肉を炒め、色が変わった③を戻し入れ、よく揉んだバラ焼き風のたれを加えて強火でざっくり炒め合わせる。

『ブロッコリーとトマトの和風サラダ』

材料(3人分)

- ブロッコリーの房※.....1/2株分
 - トマト.....1/2袋
- A
- ・水.....500ml
 - ・塩.....小さじ1

B

- ・しょうゆ.....小さじ2
- ・ごま油.....小さじ1
- ・ごま.....小さじ1
- ・砂糖.....小さじ1
- ・酢.....小さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーの房は小房に分ける。トマトはへたと種をとって乱切りにする。
- 2 鍋にAを沸かしてブロッコリーを1分半ゆで、水気をよく切る。
- 3 ②が温かいうちにトマト、Bを和える。

明日の下準備 》からすかいい切身3切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!

3日目

737kcal(1人分)

メイン トロ〜りかいいの
ホイル包み

サブ

34分

●丸ごと炊くとうもろこしご飯
●芯までおいしいマヨサラダ

12分
9分

※炊飯時間を除く



Let's start!

ご飯を炊いている間に
ホイル包みの準備を

『芯までおいしいマヨサラダ』

材料(3人分)

- ブロッコリーの芯.....1株分
 - キャベツ※.....1/2
 - 塩.....小さじ1/4
 - 一味.....お好み
- A
- ・マヨネーズ.....大さじ2
 - ・しょうゆ.....小さじ1/2
 - ・こしょう.....少々
 - ・からし.....お好み

※使用量はお届けの量を1とした表記。

- 1 ブロッコリーの芯の皮は白い部分が見えるくらい厚めにむいて長さを半分にし、うす切りにする。キャベツはひと口大にちぎる。
- 2 ①を耐熱容器に入れて塩を混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- 3 粗熱がとれたら水気をよく切り、Aを和える。お好みで一味をふる。

『トロ〜りかいいのホイル包み』

材料(3人分)

- 前日解凍 からすかいい切身...3切
- とろけるスライスチーズ.....3枚
- ぶなしめじ.....1/2パック
- たまねぎ.....1個
- ピーマン.....1/2袋
- ブロッコリーの房.....1/2株分
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- ブラックペッパー.....少々

- A
- ・オリーブオイル.....大さじ1
 - ・しょうゆ.....大さじ1/2
 - ・酒.....大さじ1/2
 - ・塩.....少々
 - ・こしょう.....少々

作り方

- 1 解凍したかいいは塩・こしょうをして5分置き、水気を拭く。
- 2 たまねぎは繊維に沿ってうす切りにする。ブロッコリーの房は小房に分けて大きいものは半分に切る。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。ピーマンはへたと種をとり除き、細切りにする。チーズは半分に切る。
- 3 広げたホイルに1/3量のだまねぎ、ピーマンを敷いて①を1切のせ、周りにブロッコリー、ぶなしめじをそれぞれ1/3量のせる。Aの1/3量をかけて口を閉じる。同じものを同様に2つ作る。
- 4 フライパンに③を2つ並べて水150ml(分量外)を入れてふたをし、火にかけて沸騰したら中弱火で10分蒸す。
- 5 火をとめてホイルの口を開き、2枚重ねたチーズをのせ、再びふたをして1分余熱で蒸らす。
- 6 残り1つを④、⑤と同様に調理し、仕上げにブラックペッパーをふる。

『丸ごと炊くとうもろこしご飯』

材料(3人分)

- とうもろこし...1/2本
- ハーフベーコン.....2パック
- 米.....2合
- 塩.....小さじ1
- 酒.....小さじ1
- ブラックペッパー.....適量

作り方

- 1 米は洗ってざるに上げる。
- 2 とうもろこしは包丁で実をこそぎ、芯は取っておく。ベーコンは幅1cmに切る。
- 3 炊飯器に①を入れて水を2合の目盛りに合わせて。塩、とうもろこしの実を加えて混ぜ、とうもろこしの芯をのせて炊飯する。
- 4 フライパンを熱して油をひかずにベーコンを炒め、カリカリになったら取り出す。
- 5 炊き上がったとうもろこしの芯をとり除き、④、酒、ブラックペッパーを加えてざっくり混ぜる。



とうもろこしの芯も一緒に炊いてうまみUP!