

6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	国産合挽きミンチ	150g	150g		300g
	豚肩ロース包み焼き			10個	全量
	めかぶ(たれ付)			2個	2個
冷蔵	ゴーダシュレッドチーズ		80g	80g	160g
	れんこんちぎり		1袋		全量
青果	なす		3本		全量
	アスパラ	1/3袋		2/3袋	全量
	ミニトマト	2/3パック		1/3パック	全量
	カラーピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	ブロッコリー	房1/2株分	房1/4株分	房1/4株分 芯1株分	全量
常温	ゴールデンカレー (甘口)	2片			2片
	スパゲッティ	160g			160g

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 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ
- ・みりん ・酢 ・マヨネーズ ・砂糖 ・塩 ・こしょう
- ・ブラックペッパー ・小麦粉 ・片栗粉
- ・ケチャップ ・ごま ・ウスターソース(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・卵(お好み)

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。

肉×肉でコクうまジューシー
食欲そそる味付けです

豚肉、キャベツ、たまねぎをにんにくやしょうゆなどで味付けした肉だねを豚肩ロースでくると巻いた商品です。フライパンでそのまま焼いて、ポン酢やケチャップでいただけますが、今回はチーズをとろんとかけてみました。チーズの塩気がいい味をだして、ご飯がすすむと間違いなし!お弁当のおかずにもおすすめです。

豚肩ロース包み焼き

1日目

932kcal(1人分)

メイン

カレースパゲッティ

16分

サブ

カラフル野菜のマリネ

10分

Cooking Point!
ウスターソースを入れてコクUP!

残った卵白は…
スープやみそ汁に溶き入れてもOK

『カレースパゲッティ』

- 材料(2人分)
 - スパゲッティ……………160g
 - ゴールデンカレー(甘口)…2片
 - 国産合挽きミンチ……………150g
 - アスパラ……………1/3袋
 - ・オリーブオイル……………大さじ2
 - ・卵黄……………お好み
- A
 - ・水……………250ml
 - ・ケチャップ……………大さじ1
 - ・ウスターソース……………小さじ1(お好み)

- 作り方
 - ①スパゲッティを包材通りにゆでる。
 - ②アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむいて、幅2～3cmの斜め切りにする。カレールウは刻む。
 - ③フライパンにオリーブオイルを熱して①をさっと炒めて皿に盛り付ける。
 - ④残った油で凍ったままのミンチを炒め、色が変わったらアスパラを加えてさっと炒める。A、カレールウを加える。溶けきったら弱火で3分煮込み③にかける。お好みで卵黄をのせて召しあがれ。

アスパラは皮が厚いので、厚めに皮をむくと食べやすいですよ。

『カラフル野菜のマリネ』

- 材料(2人分)
 - ブロッコリーの房※……………1/2株分
 - ミニトマト……………2/3パック
 - カラーピーマン…1/3袋
 - ・塩……………小さじ1/4
- A
 - ・酢……………大さじ1
 - ・オリーブオイル…大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1/2
 - ・塩……………小さじ1/3
 - ・ブラックペッパー…少々

- 作り方
 - ①ブロッコリーの房はひと口大に切る。カラーピーマンはへたと種をとり除いて乱切りにする。ミニトマトはへたをとって半分に切る。
 - ②ブロッコリー、カラーピーマンに塩を混ぜて耐熱皿に入れ、水小さじ1(分量外)をふりかけラップをし、電子レンジ(600w)で2分半加熱する。水気を切ってA、ミニトマトと和える。

2日目

600kcal(1人分)

メイン なすのはさみミンチ
とろみ照り焼き

22分

サブ れんこんちぎりの
カリカリチーズ焼き

11分

Cooking Point!

味なじみにくい
ブロッコリーは
加熱するときに
塩を加えて
下味をつけて



『なすのはさみミンチとろみ照り焼き』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産合挽きミンチ …… 150g
 - なす …… 3本
 - ブロッコリーの房 …… 1/4株分
 - サラダ油 …… 大さじ2
 - 塩 …… 少々
 - 小麦粉 …… 適量
 - ごま …… 適量
 - マヨネーズ …… 適量
- A
- 酒 …… 小さじ2
 - 片栗粉 …… 小さじ1
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 少々
- B
- しょうゆ …… 小さじ2
 - みりん …… 小さじ2
 - 酒 …… 小さじ2

作り方

- ① ブロッコリーの房はひと口大に切る。耐熱容器に入れて塩、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分加熱し、皿に盛り付ける。
- ② なすはへたを落とし皮をしま目にむき、偶数個になるように幅8mm〜1cmの輪切りにする。両面に小麦粉をうすくまぶす。
- ③ 解凍したミンチにAを混ぜ、②ではさむ。
- ④ フライパンにサラダ油を熱して③を並べ、ふたをして弱火で4分焼く。裏返してさらに3分焼き、焼き色がついたら余分な油を拭きとる。



なすはピーラーで皮を
しま目にむくと、厚めに
切ってもやわらかく食
べられます。

- ⑤ Bを加え、強火でとろみがつくまで煮立ててからめる。①に盛り付け、仕上げにごまをふる。ブロッコリーにはマヨネーズを添える。

『れんこんちぎりのカリカリチーズ焼き』

材料(2人分)

- れんこんちぎり …… 1袋
- ゴーダシュレッドチーズ …… 80g
- カラーピーマン …… 2/3袋

作り方

- ① カラーピーマンはへたと種をとり除いて粗みじん切りにする。
- ② フライパンにチーズをうすく広げて中火にかける。チーズが溶けたら、れんこんちぎり、カラーピーマンのをせる。片面が固まったら裏返して1分焼く。取り出して、粗熱がとれたら手で割る。

明日の下準備 》 めかぶ(たれ付)2個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

551kcal(1人分)

メイン 豚包み焼きに
贅沢チーズがけ

15分

サブ めかぶのとろとろスープ

10分



Cooking Point!

大きめの
フライパンを使って
一度に調理

『豚包み焼きに贅沢チーズがけ』

材料(2人分)

- 豚肩ロース包み焼き …… 10個
- ゴーダシュレッドチーズ …… 80g
- アスパラ …… 2/3袋
- ミニトマト …… 1/3パック
- 酒 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 小さじ2
- 片栗粉 …… 小さじ1
- ブラックペッパー …… お好み

作り方

- ① アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむいて、長さを半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱して①を焼く。全体的に焼き色がついたら皿に盛り付ける。
- ③ フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱して凍ったままの包み焼きを包材通りに焼く。②に盛り付けてミニトマトを添える。
- ④ 耐熱容器にチーズ、片栗粉を入れてよく混ぜ、酒をふりかけてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。一度取り出してよく混ぜ、再びラップをして30秒加熱する。③にかけてお好みでブラックペッパーをふる。

『めかぶのとろとろスープ』

材料(2人分)

- 前日解凍 めかぶ …… 2個
- ブロッコリーの房 …… 1/4株分
- ブロッコリーの芯 …… 1株分
- サラダ油 …… 小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーの房は小さめに切る。芯は厚めに皮を切り落として長さを半分にし、短冊切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱して①を炒める。全体に油がまわったらA、解凍しためかぶを入れる。沸騰してから弱火で2分煮込んでできあがり。



ブロッコリーの芯はうすく
切ると火の通りがよく
なります。

6月4回 | 2人分