

6月4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	国産合挽きミンチ	150g	250g		全量
	豚肩ロース包み焼き			15個	15個
	めかぶ(たれ付)			3個	全量
冷蔵	ゴーダシュレッドチーズ		160g	120g	280g
	れんこんちぎり		2袋		全量
青果	なす		5本	1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)	3片			3片
	スパゲッティ	240g			240g



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、たまねぎをんにくやし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きますが、今回はチーズをとろんとかけました。チーズの塩気がいい味をだしてご飯がすすむこと間違いなし!お弁当のおかずにもおすすめです。



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(3人分)
 ●スパゲッティ……………240g
 ●ゴールデンカレー(甘口)…3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3
 ●卵黄……………お好み

A

- ・水……………400ml
- ・ケチャップ……………大さじ1+1/2
- ・ウスターソース……………大さじ1/2(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。



『カラフル野菜のマリネ』

材料(3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

※ブロッコリーの芯は38日に使用します。

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。ミニトマトはへたと種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。

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてください。

明日の下準備 国産合挽きミンチ250gは前日に冷蔵庫に移しておくとか解凍する手間なく調理にかかれますよ!

2日目

708kcal(1人分)

メイン なすのはさみミンチ
とろみ照り焼き

30分

サブ れんこんちぎりの
カリカリチーズ焼き

16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(3人分)

- 前日解凍 国産合挽きミンチ 250g
 - なす 5本
 - ブロッコリーの房 1/4株分
 - サラダ油 大さじ4
 - 塩 少々
 - 小麦粉 適量
 - ごま 適量
 - マヨネーズ 適量
- A
- 酒 大さじ1
 - 片栗粉 大さじ1/2
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
- B
- しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 酒 大さじ1

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(大さじ2)を熱して③の半量を並べ、ふたをして弱火で4分焼く。裏返してさらに3分焼き色がつくまで焼き、残りの半量も同様に焼く。
- ⑤ ④のフライパンの余分な油を拭きとる。Bの半量を加え、強火でとろみがつくまで煮立てる。④の半量を加え、よくからめて①に盛り付ける。
- ⑥ 残りのBと残りの④も同様に煮立ててからめ、①に盛り付ける。仕上げにごまをふり、ブロッコリーにはマヨネーズを添える。



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。

『れんこんちぎりのカリカリチーズ焼き』

材料(3人分)

- れんこんちぎり 2袋
- ゴーダシュレッドチーズ 160g
- 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半量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1袋、カラーピーマン半量をのせる。片面が固まったら裏返して1分焼き取り出す。残りの半量で同様に調理し、粗熱がとれたら全量を手で割る。

明日の下準備 ▶▶ めかぶ(たれ付)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

556kcal(1人分)

メイン 豚包み焼きに
贅沢チーズがけ

20分

サブ めかぶのとろとろスープ

11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(3人分)

- 豚肩ロース包み焼き 15個
- ゴーダシュレッドチーズ 120g
- アスパラ 2/3袋
- ミントマト 1/3パック
- 酒 大さじ1+1/2
- 片栗粉 大さじ1/2
- サラダ油 小さじ3
- 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2回に分けて包材通りに焼く。②に盛り付けてミントマトを添える。
- 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20秒加熱する。一度取り出してよく混ぜ、再びラップをして40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(3人分)

- 前日解凍 めかぶ 3個
 - ブロッコリーの房 1/4株分
 - ブロッコリーの芯 1株分
 - なす 1本
 - サラダ油 小さじ2
- A
- めかぶ添付のたれ 3袋
 - 水 600ml
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 酒 大さじ1/2
 - 塩 適量
 - こしょう 適量

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。なすは斜め輪切りにしてから幅8mmの棒状に切る。
- 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。