







	品名	188	2日目	3日目	総量
	国産豚バラうすぎり		200g	200g	全量
冷凍	無着色ひとくち明太子		1/3パック		1/3パック
/	北海道産ほたて貝柱(小粒)			1袋	全量
	もちまる蒸し餃子	1袋			全量
冷蔵	エリンギ		1パック		全量
	レタス	2/3玉		1/3玉	全量
	なす		1本	1本	2本
青果	オクラ		1/2袋	1/2袋	全量
月禾	ブロッコリー	1/2株	1/2株		全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	人参	1/3本	1/3本	1/3本	1本
常温	トマトソース		1缶		全量





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 ・しょうゆ ・酢 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー

・マヨネーズ ・みそ ・顆粒コンソメ ・ごま

・ラー油



同志社女子大学食物栄養科卒業。 フードスタイリストとして飲食店運 営会社のプロデュースに携わり、 現在は食全般のコーディネーター として活躍中。

# コロンとまあるい生地に具材がぎゅっ 香味がふんわり、ご飯がすすみます

もっちりとしたお餅のような生地に、国産の豚 肉や野菜ににんにくと生姜をきかせたあんが 入っています。フライパンで調理して仕上げ にごま油で表面をカリッと焼き上げると、外は 香ばしくて中はふかふかの食感です。ビール のおつまみにもぴったりのちょっと変わり種 の餃子でお楽しみください。



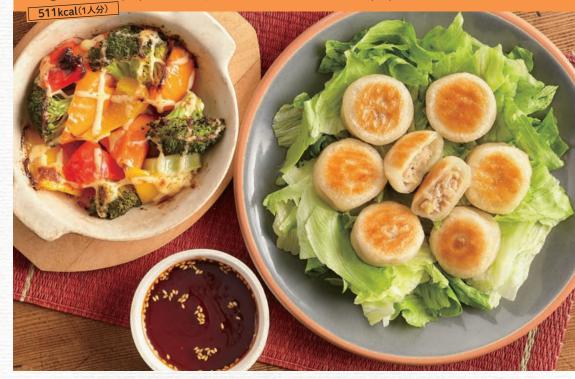
もちまる蒸し餃子

# 日目

# オカリッと香ばし仕上げの 12% もちまる餃子







# 『カリッと香ばし仕上げのもちまる餃子』

## 材料(2人分)

- ●もちまる蒸し餃子……1袋
- ●レタス……2/3玉
- サラダ油 ・・・・・・ 大さじ1 ・ごま油 …… 大さじ1/2

## ・しょうゆ……小さじ5 酢……小さじ4

ごま……小さじ1 ・ラー油 ……小さじ1

- ●レタスは水洗いして水気をしっかり切り、大きめにち ぎって皿に敷く。
- 2フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままの餃子を包 材通りに焼く。水気が飛んだらごま油をまわしかけ、強 火にして餃子にこんがり焼き目をつける。
- 3①に②を盛り付け、Aを混ぜたたれにつけていただく。

## 『カラフル野菜のマヨトースター焼き』

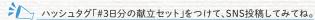
## 材料(2人分)

- ●ブロッコリー……1/2株
- ●人参 -----1/3本 ●カラーピーマン…1/2袋
- ・塩 小さじ1/4
- ・ブラックペッパー…適量
- マヨネーズ ……適量

- ●ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮をむき、乱切り にする。人参は皮をむき、カラーピーマンはへたと種をと り除いて、それぞれ乱切りにする。
- 2人参を耐熱容器に入れて水大さじ2(分量外)をふり、 ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。ブロッ コリー、カラーピーマンを加えて混ぜ、ラップをしてさらに 2分加熱する。水気を切り、塩・ブラックペッパーで味を 調える。
- ③耐熱皿に②を広げ、マヨネーズをかけてオーブントース ターでこんがりと焼き色がつくまで焼く。



ブロッコリーの芯は、白 い部分が見えるくらい 厚めにむくと筋が気に なりません。





# 『豚肉のトマトソース煮』

材料(2人分)

● 前日解凍 国産豚バラうすぎり…200g				
●トマトソース1				
●エリンギ				
●ブロッコリー	1/2株			
<ul><li>オリーブオイル大さじ1/2</li></ul>				
• 塩				
・ブラックペッパー	適量			
• 水	100mℓ			
A ・顆粒コンソメ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	小さじ1/2			

- ●プロッコリーの房は小房に分け、芯は皮をむき、乱切りにする。エリン ギは石づきを落とし手で食べやすい大きさにさく。解凍した豚肉は3等 分に切る。
- 2フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わっ たら余分な油をしっかり拭き、エリンギ、ブロッコリーを加える。しんな りしたらトマトソース、Aを加えて弱火で7分煮込み、塩・ブラックペッ パーで味を調える。

# 『なすとオクラの明太子温サラダ』

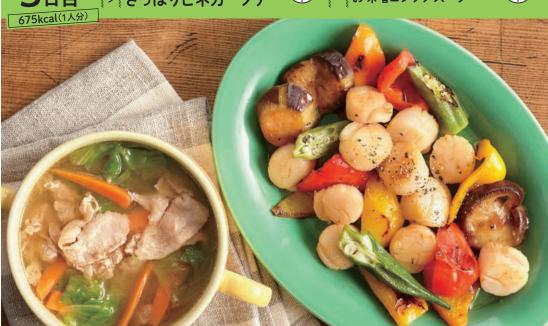
ひとくち明太子 1/3パック
1本
1/3本
1/2袋
···大さじ1+1/2 ······ふたつまみ
·····ふたつまみ

- ●解凍した明太子はうす皮をとる。
- 2なすはへたを落とし、長さを半分に切って放射 状に6等分に切る。オクラはへたを落として斜め 半分に切る。人参は皮をむいて細切りにする。
- 3 耐熱皿になす、人参、Aを入れて混ぜ、ラップを して電子レンジ(600w)で2分加熱する。オクラ を加えて混ぜてラップをし、さらに1分加熱した ら熱いうちに①と和える。



明太子は切り込みを入 れて開き、包丁でうす 皮から卵をこそぎます。

# 

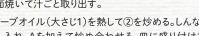


## 『ほたてと夏野菜のさっぱりビネガーソテー』

材料(2人分)

A ・顆粒コンソメ… 小さじ1/2

- ●解凍したほたては水気を拭き、塩・こしょうをふる。
- ②なすはへたを落として皮をしま目にむき、幅5mm の輪切りにして水にさらし、水気を拭く。オクラは へたを落として斜め半分に切る。カラーピーマンは へたと種をとり除き、乱切りにする。
- 3フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を強火で熱 し、ほたてをさっと両面焼いて汁ごと取り出す。
- ●③のフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱して②を炒める。しんなりした らほたてを汁ごと戻し入れ、Aを加えて炒め合わせる。皿に盛り付けて仕上 げにブラックペッパーをふる。



# 『豚肉とシャキシャキレタスのお味噌コンソメスープ』

材料(2人分)
● 前日解凍 国産豚バラうすぎり
200g
●レタス1/3玉
●人参1/3本
・オリーブオイル小さじ1
<ul><li>みそ小さじ2</li></ul>
A ・水
<ul><li>顆粒コンソメールさじ2</li></ul>

- **1**人参は皮をむいて短冊切りにし、レタスは水洗い して太めの千切りにする。解凍した豚肉は水気を 拭いてひと口大に切る。
- 2鍋にオリーブオイルを熱し、豚肉、人参を炒める。 豚肉の色が変わったら、余分な油をしっかり拭き、 Aを加える。沸騰したらアクをとりながら煮込み、 人参がしんなりしたらみそを溶き入れる。最後にレ タスを入れてひと煮立ちしたらできあがり。



なすはピーラーで皮を

しま目にむくと、火の通

りが早くなります。

と油が拭きとりやすい ですよ。