

7月2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	国産豚バラうすぎり		200g	200g	全量
	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
青果	レタス	2/3玉		1/3玉	全量
	なす		1本	1本	2本
	オクラ		1/2袋	1/2袋	全量
	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

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 ・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

今週のレシピは

フードスタイリスト
高 明恵さん

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。

コロんとまあ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

もちりとしたお餅のような生地に、国産の豚肉や野菜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。



1日目 511kcal(1人分) メイン カリッと香ばし仕上げの もちまる餃子 サブ カラフル野菜のマヨトースター焼き 12分 15分

『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

A

- ・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

作り方

- 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

作り方

- ①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焼き色がつくまで焼く。



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 》国産豚バラうすぎり200g、無着色ひとくち明太子1/3パックは前日に冷蔵庫に移しておく
解凍する手間なく調理にかかれますよ

2日目

656kcal(1人分)

メイン

豚肉のトマトソース煮

18分

サブ

なすとオクラの明太子温サラダ

12分



Let's start

サラダから調理して
メインはできたてを楽しんで

『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缶
- エリンギ……………1パック
- ブロccoli……………1/2株
- オリーブオイル……………大さじ1/2
- 塩……………適量
- ブラックペッパー……………適量
- A [水……………100ml
- 顆粒コンソメ……………小さじ1/2

作り方

- ① ブロccoli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ccoli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』

材料(2人分)

- 前日解凍 無着色ひとくち明太子……………1/3パック
- なす……………1本
- 人参……………1/3本
- オクラ……………1/2袋
- A [ごま油……………大さじ1+1/2
- 塩……………ふたつまみ

作り方

- ① 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。

明日の下準備 北海道産ほたて貝柱(小粒)、国産豚バラうすぎり200g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

675kcal(1人分)

メイン

ほたてと夏野菜のさっぱりビネガーソテー

16分

サブ

豚肉とシャキシャキレタスのお味噌コンソメスープ

12分



『ほたてと夏野菜のさっぱりビネガーソテー』

材料(2人分)

- 前日解凍 北海道産ほたて貝柱(小粒)……………1袋
- なす……………1本
- オクラ……………1/2袋
- カラーピーマン……………1/2袋
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩……………適量
- こしょう……………適量
- ブラックペッパー……………適量
- A [酢……………大さじ1+1/2
- 顆粒コンソメ……………小さじ1/2

作り方

- ① 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。
- ④ 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。



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。

『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
- みそ……………小さじ2
- A [水……………450ml
- 顆粒コンソメ……………小さじ2

作り方

- ① 人参は皮をむいて短冊切りにし、レタスは水洗いしてための千切りにする。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と拭き、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。



鍋の中で具材を寄せると油が拭きとりやすいですよ。

7月2回 | 2人分