

8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	300g	100g		全量
	チーズと大葉の豚肉巻			1袋	全量
	殻むき簡単ブラックタイガー		1袋		全量
冷蔵	生いもカット糸こんにゃく	1袋			全量
	ごま風味ごぼうサラダ			1袋	全量
	しめじ	1/2株	1/2株	1株	全量
青果	チンゲン菜		1袋		全量
	カラーピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
	人参	1/2本	1/2本		1本
	じゃがいも	2個	1個	1個	4個
	にんにく		1片	1片	2片
	たまねぎ	1/2個	1/4個	1/4個	1個
常温	松茸釜めしの素	1箱			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 ・酒 ・しょうゆ ・酢 ・砂糖
 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・片栗粉
 ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・中濃ソース
 ・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ

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

やすだ かなこ

安田 香菜子さん

大阪あべの辻製菓専門学校卒業後、CMや広告のスタイリングに携わり、二児の育児に奮闘しながら料理の提案を手掛ける。子育て世代へ親子で楽しめるレシピに挑戦中♪

豚肉×大葉×チーズのおいしい組み合わせ巻いてあるので焼くだけでOK！

豚バラ肉とチーズのコクが食欲をそそり、ふんわり大葉の香りであと味はさっぱり。たっぷりの野菜を合わせて、ケチャップとソースで味付けし、家族で食べやすいレシピにしました。お弁当のおかずにも活躍するので、いろいろな食材でお試ください。



1日目

881kcal(1人分)

メイン

ひき肉で肉じゃがみそ仕立て

サブ

松茸の炊き込みご飯

6分

※炊飯時間を除く

Let's start!

炊き込みご飯は…多めにできるので、次の日のお弁当におすすめ♪

炊き込みご飯から調理スタート

『ひき肉で肉じゃがみそ仕立て』

- 材料(2人分)

 - 国産合挽きミンチ……………300g
 - 生いもカット糸こんにゃく…1袋
 - じゃがいも……………2個
 - 人参……………1/2本
 - たまねぎ……………1/2個
 - ・サラダ油……………大さじ1
- A

 - ・水……………200ml
 - ・みそ……………大さじ2
 - ・酒……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・和風だしの素……………小さじ1

- 作り方

 - ①じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、水にさらして水気を切る。人参は皮をむいてひと口大に切り、たまねぎは繊維に沿って大きめのくし切りにする。
 - ②糸こんにゃくは水洗いして、耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水(分量外)を入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱し水気を切る。
 - ③鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、人参、糸こんにゃくを中火で炒める。たまねぎがしんなりしたら凍ったままのミンチを加える。ミンチの色が変わったらじゃがいもを入れて軽く炒める。
 - ④じゃがいもに油がまわったらAを加えて煮立たせ、アクをとる。落としぶたをして弱火で10分ほど煮る。煮汁が半分になり、じゃがいもに火が通ったらかきあがり。
- 落としぶたがない時は、鍋のサイズに切ったクッキングシートを代用♪

『松茸の炊き込みご飯』

- 材料(2人分)

 - 松茸釜めしの素……………1箱
 - しめじ……………1/2株
 - ・米……………2合

- 作り方

 - ①しめじは石づきを落として小房に分ける。
 - ②米は洗ってざるに上げ、炊飯器に水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れる。
 - ③②に釜めしの素、①を加えてよくかき混ぜ、炊飯する。

2日目

405kcal(1人分)

メイン

シャキシャキチンゲン菜とえびの中華炒め

17分

サブ

ひき肉のスタミナスープ

13分



『シャキシャキチンゲン菜とえびの中華炒め』

材料(2人分)

- 前日解凍 殻むき簡単ブラックタイガー 1袋
- チンゲン菜 1袋
- 人参 1/2本
- カラーピーマン 1/3袋
- たまねぎ 1/4個
- ごま油 小さじ4
- 塩 適量
- こしょう 適量

- | | | | |
|---|---|---|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ● 酒 大さじ1 ● 片栗粉 小さじ1 ● 塩 少々 ● こしょう 少々 | B | <ul style="list-style-type: none"> ● 酒 大さじ1 ● 中華スープの素 大さじ1 ● しょうゆ 小さじ1 ● 砂糖 小さじ1 |
|---|---|---|--|

『ひき肉のスタミナスープ』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産合挽きミンチ 100g
- じゃがいも 1個
- にんにく 1片
- しめじ 1/2株
- 塩 適量
- こしょう 適量

- | | |
|---|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ● 水 400ml ● 中華スープの素 小さじ2 ● しょうゆ 小さじ1 |
|---|--|

水溶き片栗粉

- | | |
|---|--|
| B | <ul style="list-style-type: none"> ● 水 大さじ2 ● 片栗粉 大さじ1 |
|---|--|

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて1cmの角切りにし、水にさらして水気を切る。しめじは石づきを落として小房に分ける。にんにくはうす切りにする。
- ② 鍋にAを入れて沸騰したら解凍したミンチ、①を入れ、アクをとりながら煮込む。
- ③ 火が通ったら塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を入れて、よくかき混ぜてとろみをつける。

明日の下準備 》 チーズと大葉の豚肉巻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

433kcal(1人分)

メイン

ガッツリ! チーズと大葉の豚肉巻のBBQソース

16分

サブ

ごぼうとたまねぎのごま風味サラダ

7分



Cooking Point!

たまねぎは水にさらして辛みをぬくと食べやすい

Cooking Point!

中濃ソースがないときはしょうゆ大さじ1で代用OK

『ガッツリ! チーズと大葉の豚肉巻のBBQソース』

材料(2人分)

- 前日解凍 チーズと大葉の豚肉巻 1袋
- カラーピーマン 2/3袋
- しめじ 1株
- じゃがいも 1個
- にんにく 1片
- サラダ油 小さじ1

- | | |
|---|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ● ケチャップ 大さじ2 ● 中濃ソース 大さじ1 ● しょうゆ 小さじ1 ● 砂糖 小さじ1 ● こしょう 少々 |
|---|---|

作り方

- ① カラーピーマンはへたと種をとり除いて大きめの乱切りにする。じゃがいもは皮をむいて幅1cmの棒状に切る。しめじは石づきを落として小房に分ける。
- ② にんにくはすりおろしてAと混ぜ、BBQソースを作る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、解凍した豚肉巻を包材通りに焼いて一度取り出す。
- ④ フライパンの汚れをさっと拭いて残った油で①を炒め、じゃがいもが透き通ったら②を加え③を戻し入れて炒め合わせる。BBQソースがからんだらできあがり。

『ごぼうとたまねぎのごま風味サラダ』

材料(2人分)

- ごま風味ごぼうサラダ 1袋
- たまねぎ 1/4個
- ブラックペッパー 適量

- | | |
|---|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ● マヨネーズ 大さじ1/2 ● 酢 小さじ1/2 ● 砂糖 小さじ1/2 ● 塩 適量 |
|---|---|

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスし、水にさらして水気を切る。
- ② ごぼうサラダ、①、Aを混ぜて盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

8月4回 | 2人分