

8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	300g	100g		全量
	チーズと大葉の豚肉巻			2袋	全量
	殻むき簡単ブラックタイガー		2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			2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	3個	2個	1個	6個
	にんにく		1片	1片	2片
	たまねぎ	1個	1/2個	1/2個	2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!

今回のレシピは  
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×チーズの美味しい組み合わせ

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。

チーズと大葉の豚肉巻

## 1日目

755kcal(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

22分 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、次の日のお弁当にオススメです!

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(3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.....3個
- 人参.....1/2本
- たまねぎ.....1個
- サラダ油.....大さじ1+1/2

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たらできあがり。

A

- 水.....300ml
- みそ.....大さじ3
- 酒.....大さじ1+1/2
- 砂糖.....大さじ1+1/2
- しょうゆ.....大さじ1/2
- 和風だしの素...大さじ1/2

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!

周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

### 『松茸の炊き込みご飯』

材料(3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。
- 3 ②に釜めしの素、①を加えてよくかき混ぜ、炊飯する。

2日目

391kcal(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(3人分)

- 前日解凍 殻むき簡単ブラックタイガー ..... 2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 ..... 1/2個
- ごま油 ..... 小さじ4
- 塩 ..... 適量
- こしょう ..... 適量

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 酒 ..... 大さじ2</li> <li>● 片栗粉 ..... 小さじ2</li> <li>● 塩 ..... 少々</li> <li>● こしょう ..... 少々</li> </ul> | B | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 酒 ..... 大さじ1+1/2</li> <li>● 中華スープの素 ..... 大さじ1+1/2</li> <li>● しょうゆ ..... 大さじ1/2</li> <li>● 砂糖 ..... 大さじ1/2</li> </ul> |
|---|---|---|--|

作り方

- ① 解凍したブラックタイガーは殻をむいて、水気を拭き、Aをもみ込む。
- ② チンゲン菜は根元を落として水洗いし、長さ2cmに切る。人参は皮をむいて短冊切りにする。カラーピーマンはへたと種をとり除いて幅5mmの細切りにする。たまねぎは繊維に沿ってくし切りにする。
- ③ フライパンにごま油(小さじ2)を中火で熱し、①を両面こんがり焼いて一度取り出す。
- ④ フライパンの汚れを拭いてごま油(小さじ2)を熱し、人参、カラーピーマン、たまねぎ、チンゲン菜の順に加えて炒め、しんなりしたら③を戻し入れ、Bを加えて強火でざっくり炒め合わせる。塩・こしょうで味を調える。

『ひき肉のスタミナスープ』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産合挽きミンチ ..... 100g
- じゃがいも ..... 2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"> <li>● 水 ..... 600ml</li> <li>● 中華スープの素 ..... 大さじ1</li> <li>● しょうゆ ..... 大さじ1/2</li> </ul> |
|---|--|

水溶き片栗粉

- |   |  |
|---|--|
| B | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 水 ..... 大さじ3</li> <li>● 片栗粉 ..... 大さじ1+1/2</li> </ul> |
|---|--|

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

509kcal(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+1/2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(3人分)

- 前日解凍 チーズと大葉の豚肉巻 ..... 2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2

- |   |   |
|---|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ケチャップ ..... 大さじ3</li> <li>● 中濃ソース ..... 大さじ1+1/2</li> <li>● しょうゆ ..... 大さじ1/2</li> <li>● 砂糖 ..... 大さじ1/2</li> <li>● こしょう ..... 少々</li> </ul> |
|---|---|

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(3人分)

- ごま風味ごぼうサラダ ..... 2袋
- たまねぎ ..... 1/2個
- ブラックペッパー ..... 適量

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

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。