

9月5日
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	国産豚やわらかスティック(タレ付き)			1袋	全量
	バクバクさんま開き		2袋		全量
	レンジでサクッとミンチカツ	1袋			全量
冷蔵	パルメザンチーズ	適量		小さじ4	小さじ4+適量
	ぶなしめじ		1/2パック	1/2パック	全量
青果	生姜	1片	1片		2片
	ミニトマト	1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			1袋	全量
	白ねぎ※		1/2	1/2	全量
	ペビーリーフ	1袋			全量
	なす		2本	1本	全量
	人参	1本	1/3本	2/3本	2本
常温	そうめんふし おつゆの友		1/3袋		1/3袋

※白ねぎの各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。

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 ・酒
- ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
- ・ブラックペッパー ・和風だしのもと ・マヨネーズ
- ・ケチャップ ・みそ ・たかの爪

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。

汁物のちよい足しやボリュームUP! あとと便利で用途が広がります

そうめんを作るときにできるくんと曲がった端を「ふし」といい、そうめんより少し太めの短い麺です。みそ汁やお吸い物の仕上げにパラッと入れるだけ。つるんとど越しがよく、やわらかいので、ボリュームが足りないと
きやお子さんのご飯にも重宝します。



そうめんふし
おつゆの友

1日目

499kcal(1人分)

メイン ミンチカツ
ミニトマトソースがけ

11分

サブ キャロット
ジンジャーマリネ

11分



Cooking Point!

パルメザン
チーズは
付け合わせの
野菜にふっても◎

トマトは4等分などで
細かくカットすれば
とろっとして
よくからむ
ソースに

『ミンチカツミニトマトソースがけ』

材料(2人分)

- レンジでサクッとミンチカツ…1袋
- ミニトマト……………1パック
- カラーピーマン……………1/3袋
- ペビーリーフ……………1袋
- パルメザンチーズ……………適量

作り方

- 凍ったままのミンチカツは包材通りに加熱する。
- カラーピーマンはへたと種をとり除き、千切りにする。ペビーリーフは水洗いして水気を切り、カラーピーマンと混ぜ、皿に盛り付けておく。
- ミニトマトは4等分に切り耐熱容器に入れ、Aを和えてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ②の皿に①を盛り付け、③をかけ、パルメザンチーズをふっていたく。

- A
- ・ケチャップ……………大さじ2
 - ・オリーブオイル……………大さじ1
 - ・水……………大さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

『キャロットジンジャーマリネ』

材料(2人分)

- 人参……………1本
- 生姜……………1片
- ・塩……………小さじ1/2
- ・ブラックペッパー……………お好み

作り方

- 人参は皮をむいてピーラーでリボン状にむき、塩を混ぜて5分置く。生姜は皮をむいてすりおろす。
- 人参の水気を切り、生姜、Aと和える。お好みでブラックペッパーをふる。



人参はピーラーで長くむくと、食べやすい厚さでボリュームも出ます。

- A
- ・酢……………大さじ1
 - ・オリーブオイル……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1/2



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。

2日目

609kcal(1人分)

メイン 秋なすとさんまの生姜香る焼きびたし

20分

サブ そうめんふしのみそ汁

10分



Let's start

焼きびたしから
作って味染み◎

さんまは凍ったままでも切れますが、冷凍庫から出して5分程置いてから切ってもいいですよ。

『秋なすとさんまの生姜香る焼きびたし』

- 材料(2人分)
- バクバクさんま開き……………2袋
 - 白ねぎ※……………1/2
 - なす……………2本
 - 生姜……………1片
 - ・ごま油……………大さじ3
- A
- ・水……………200ml
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・和風だしの素……………小さじ1/2
 - ・たかの爪……………1本

※使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎは長さ4cmほどに切る。なすは縦半分
に切って皮に格子状に切り込みを入れ、長さ
を半分にする。生姜は皮をむいて千切りに、A
のたかの爪は種をとって輪切りにする。凍っ
たままのさんまは1枚ずつ半分に切る。
 - ②耐熱容器にA、生姜を入れ、ラップをして電子
レンジ(600w)で2分加熱する。
 - ③フライパンにごま油を熱してなす、白ねぎを焼
く。焼き目がついたら取り出して②に漬ける。
残った油でさんまを包材通りに焼き、②に加
えて漬ける。



なすの皮に切り込みを
入れると、お出汁が染
みてとろんとやわらかく
いただけます。

『そうめんふしのみそ汁』

- 材料(2人分)
- そうめんふし おつゆの友…1/3袋
 - 人参……………1/3本
 - ぶなしめじ……………1/2パック
 - ・みそ……………大さじ1
- A
- ・水……………400ml
 - ・和風だしの素……………小さじ1

- 作り方
- ①人参は皮をむいて細切りにする。ぶなしめじ
は石づきを落として小房に分ける。
 - ②鍋にAを沸かして①を入れる。しんなりしたら
そうめんふしを加える。一度沸騰したら火を
とめてみそを溶き、再び火をつけて沸いたら
できあがり。



ぶなしめじは房を半分に
割って石づきをVの字に
切ると、無駄なく使えます。

明日の下準備 国産豚やわらかスティック(タレ付き)は前日に冷蔵庫に移しておくとし、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 やわらかポークの野菜たっぷり炒め

18分

サブ ブロッコリーとなすのチーマヨ和え

9分



Cooking Point!

パルメザン
チーズと
マヨだけで
簡単シーザー
サラダ風♪

『やわらかポークの野菜たっぷり炒め』

- 材料(2人分)
- 前日解凍 国産豚やわらかスティック
(タレ付き)……………1袋
 - カレーピーマン……………2/3袋
 - 人参……………2/3本
 - 白ねぎ※……………1/2
 - ぶなしめじ……………1/2パック
 - ・サラダ油……………小さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・塩……………適量
 - ・こしょう……………適量
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①人参は皮をむいて短冊切りに、カレーピーマンはへたと種をとり除
き、乱切りにする。白ねぎは幅1cmほどの斜め切りにする。ぶなしめ
じは石づきを落として小房に分ける。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した豚肉を包材通りに全
体を焼き、タレを加えずに取り出す。
 - ③フライパンに①を入れて炒め、しんなりしたら塩・こしょうで下味をつ
ける。
 - ④②を戻し入れ、豚肉添付のタレ、しょうゆを加えて炒め合わせる。

『ブロッコリーとなすのチーマヨ和え』

- 材料(2人分)
- ブロッコリー……………1袋
 - なす……………1本

- A
- ・水……………500ml
 - ・塩……………小さじ1
- B
- パルメザンチーズ…小さじ4
 - マヨネーズ……………小さじ4
 - ブラックペッパー……………適量

- 作り方
- ①なすは幅8mmのちょう切りにし、水にさらし
て水気を切る。
 - ②鍋にAを沸かし、ブロッコリーを1分ゆでる。な
すを加えてさらに1分ゆでてざるに上げ、水気
を切って器に盛り付ける。
 - ③Bを混ぜ合わせ、②にかける。