

9月5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	6個			6個
冷蔵	パルメザンチーズ	適量		大さじ2	大さじ2+適量
	ぶなしめじ		1/2パック	1/2パック	全量
	たけのこ水煮		1袋		全量
青果	生姜	1片	1片		2片
	ミニトマト	全量			全量
	カラーピーマン	1/3袋		2/3袋	全量
	ブロッコリー			1株	全量
	白ねぎ※		1/2	1/2	全量
	ペピーリーフ	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		1/2袋		1/2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!



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! がある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ると曲がった端を「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

481kcal(1人分)

メイン

ミンチカツ ミニトマトソースがけ

サブ

キャロット ジンジャーマリネ

13分

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(3人分)
- レンジでサクッとミンチカツ.....6個
 - ミニトマト.....全量
 - カラーピーマン.....1/3袋
 - ペピーリーフ.....1袋
 - パルメザンチーズ.....適量
- 作り方
- ①凍ったままのミンチカツは耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で3分半加熱する。
 - ②カラーピーマンはへたと種をとり除き、千切りにする。ペピ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。
 - ③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20秒加熱する。
 - ④②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だく。
- A
- ケチャップ.....大さじ3
 - オリーブオイル.....大さじ1+1/2
 - 水.....大さじ1+1/2
 - 塩.....少々
 - こしょう.....少々

『キャロットジンジャーマリネ』

- 材料(3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
- ①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。
 - ②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。
- A
- 酢.....大さじ1
 - オリーブオイル.....小さじ2
 - 砂糖.....小さじ1/2



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。

2日目

481kcal(1人分)

メイン 秋なすとさんまの 生姜香る焼きびたし

21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(3人分)

- パクパクさんま開き.....2袋
 - 白ねぎ※.....1/2
 - なす.....2本
 - たけのこ水煮.....1袋
 - 生姜.....1片
 - ごま油.....大さじ4
- 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、長さを半分に切る。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。たけのこは水洗いし、長さを半分にしてくし切りにして水気を拭く。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、たけのこを焼く。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(3人分)

- そうめんふし おつゆの友.....1/2袋
 - 人参.....1/3本
 - ぶなしめじ.....1/2パック
 - みそ.....大さじ1+1/2
- A
- 水.....600ml
 - 和風だしの素.....大さじ1/2

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で解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

3日目

325kcal(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ccoli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(3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(3人分)

- ブロッコリー.....1株
 - なす.....1本
- A
- 水.....500ml
 - 塩.....小さじ1
- B
- パルメザンチーズ.....大さじ2
 - マヨネーズ.....大さじ2
 - ブラックペッパー.....適量

作り方

- ①なすは幅8mmのいちよう切りにし、水にさらして水気を切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- 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。