

10月1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	洋食亭ハンバーグ(ドミグラスソース入り)	2袋			全量
	豚小間切れ		200g		200g
	魚介の旨みたっぷり!ピヤベースセット			1袋	全量
冷蔵	小結びしらたき		2パック		全量
	まいたけ	1パック			全量
	豆苗		1パック		全量
青果	ベビーレタス			1袋	全量
	ミニトマト	1/2パック		1/2パック	全量
	たまねぎ	1個	1+1/2個	1/2個	全量
	じゃがいも		3個	2個	5個
	ミニアスパラ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
常温	スイートコーンホールカーネル	1缶		1缶	2缶

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 ・酢 ・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー
・中華スープの素 ・ウスターソース ・マヨネーズ
・ケチャップ ・ごま ・たかの爪

今回の
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。

ちょっと外食気分になれるおしゃれな料理
しかも…煮込むだけでとっても簡単です

白身の魚にムール貝やえび、いかの5種
の魚介をローレルやフェネル、タイムな
どの香辛料で煮込んだスープがセットに
なっています。根菜と一緒に煮込んで
スープのおいしさを染み込ませたり、パス
タやリゾットにもアレンジOK! なかなか
本格的でおすすめです。



魚介の旨みたっぷり!
ピヤベースセット

1日目

477kcal(1人分)

メイン

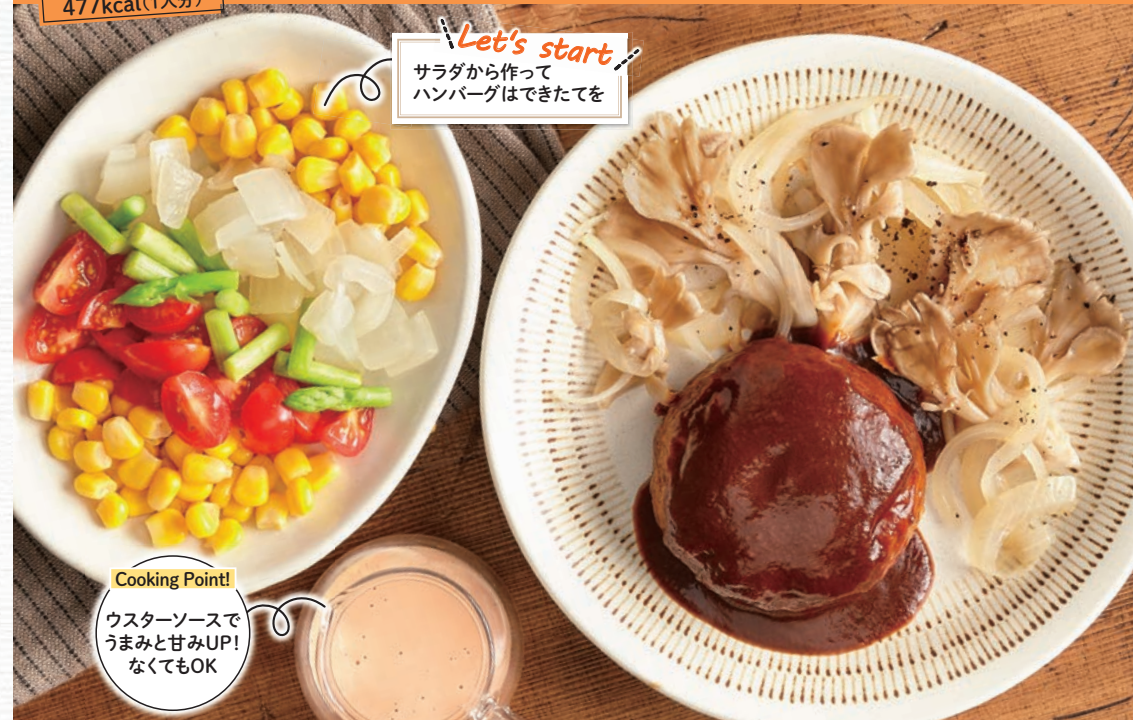
デミハンバーグの
きのこ添え

17分

サブ

彩りたっぷりコブサラダ

9分



Let's start
サラダから作って
ハンバーグはできたてを

Cooking Point!

ウスターソースで
うまみと甘みUP!
なくてもOK

『デミハンバーグのきのこ添え』

材料(2人分)

- 洋食亭ハンバーグ (ドミグラスソース入り) ……2袋
- まいたけ ……1パック
- たまねぎ ……1/2個
- 塩 ……小さじ1/3
- ブラックペッパー ……お好み

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、凍ったままのハンバーグを包材通り温める。
- ② たまねぎは繊維に沿ってうす切りにし、まいたけは石づきを落として小房に分ける。耐熱容器にたまねぎ、まいたけを入れ、塩をふってラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ③ 皿に②を盛り付けてお好みでブラックペッパーをふり、ハンバーグを盛り付ける。

『彩りたっぷりコブサラダ』

材料(2人分)

- スイートコーンホールカーネル ……1缶
 - ミニトマト ……1/2パック
 - たまねぎ ……1/2個
 - ミニアスパラ ……1/3袋
- A
- ・ マヨネーズ ……大さじ2
 - ・ ケチャップ ……大さじ1
 - ・ 酢 ……小さじ1
 - ・ ウスターソース ……小さじ1/2

作り方

- ① アスパラは根元1cmを切り落として長さ2cmに切り、耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で30秒加熱する。たまねぎは1cmの角切りにし、耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱し粗熱をとる。ミニトマトは4等分に切る。
- ② 器に①、汁気を切ったスイートコーンを盛り付け、混ぜ合わせたAをかけていただく。

明日の下準備 》 豚小間切れ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♪



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

563kcal(1人分)

メイン 汁までうまうま! 塩豚じゃが

25分

サブ レンジで簡単 豆苗のオイル蒸し

5分



Cooking Point!
アスパラは
煮込まず
色鮮やかに
盛り付けて

Cooking Point!
レンジで
加熱後に
少し蒸らせば
味なじみよし

『汁までうまうま! 塩豚じゃが』

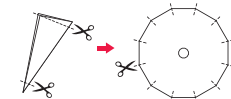
材料(2人分)

- 前日解凍 豚小間切れ……200g
 - 小結びしらたき……2パック
 - じゃがいも……3個
 - たまねぎ……1+1/2個
 - ミニアスパラ……1/3袋
 - 水……450ml
 - サラダ油……大さじ1
 - 塩……適量
 - ブラックペッパー……適量
- A
- 酒……大さじ3
 - 中華スープの素……小さじ2
 - しょうゆ……小さじ1/2
 - 砂糖……小さじ1/2
 - 塩……小さじ1/2

作り方

- ① しらたきは沸騰したお湯で3分ゆでる。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。アスパラは根元1cmを切り落として3等分に切り、耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、解凍した豚肉を炒める。色が変わったらたまねぎ、じゃがいも、しらたきの順に加え、炒め合わせたら水を加える。
- ③ 沸騰したらアクをとり、Aを加えて落としぶたをし、弱中火で15分煮込む。アスパラを加えて、仕上げに塩・ブラックペッパーで味を調える。

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◎

『レンジで簡単 豆苗のオイル蒸し』

材料(2人分)

- 豆苗……1パック
 - ごま……適量
 - たかの爪……1本
- A
- ごま油……大さじ1/2
 - 中華スープの素……小さじ1
 - しょうゆ……小さじ1/2

作り方

- ① 豆苗は根元を落として水洗いし、長さを半分に切る。たかの爪は種をとる。
- ② ①を耐熱容器に入れ、Aを加えてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。よく混ぜたら、仕上げにごまをふる。

3日目

537kcal(1人分)

メイン 魚介たっぷり ベジたしブイヤベース

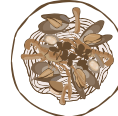
22分

サブ フレンチサラダ

5分



余ったブイヤベースは…
カレーや
スープパスタに
アレンジしても
おいしいですよ♪



『魚介たっぷりベジたしブイヤベース』

材料(2人分)

- 魚介の旨みたっぷり! ブイヤベースセット……1袋
- スイートコーンホールカーネル……1缶
- じゃがいも……2個
- たまねぎ……1/2個
- ミニアスパラ……1/3袋
- 水……550ml
- オリーブオイル……大さじ1

作り方

- ① アスパラは根元1cmを切り落として斜め半分に切り、耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で30秒加熱する。たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、じゃがいもは皮をむいて幅2cmのくし切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、たまねぎを2分炒める。水、じゃがいもを加えふたをして強火で5分煮込む。
- ③ 凍ったままのブイヤベースセットの添付のたれを加えてかき混ぜ、ムール貝以外の魚介を加えてふたをして煮立たせる。凍ったままのムール貝、汁気を切ったスイートコーンに加え、さらに中火で8分ふたをして煮込み、アスパラを入れてひと混ぜしたらできあがり。

『フレンチサラダ』

材料(2人分)

- ミニトマト……1/2パック
- ベビーレタス……1袋

- A
- オリーブオイル……大さじ2
 - 酢……大さじ1
 - 塩……小さじ1/2
 - 砂糖……小さじ1/2
 - ブラックペッパー……適量

作り方

- ① ベビーレタスは水洗いし、ミニトマトは半分に切り、器に盛り付ける。
- ② Aをとうとうとするまでしっかり混ぜ合わせてドレッシングを作り、①にかける。