

10月1回
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	洋食亭ハンバーグ(ドミグラスソース入り)	3袋			3袋
	豚小間切れ		300g		全量
	魚介の旨みたっぷり! プイヤベースセット			1袋	全量
冷蔵	小結びしらたき		4パック		全量
	ロースハム	2パック		2パック	全量
	まいたけ	1パック			全量
	豆苗		2パック		全量
	えのき	1/2パック	1/2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

今週のレシピは

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! プイヤベースセット

1日目

476kcal(1人分)

メイン

デミハンバーグのきのこ添え

サブ

彩りたっぷりコブサラダ

18分

10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(3人分)

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

作り方

- 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。
- たまねぎは繊維に沿ってうす切りにし、まいたけ、えのき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、えのきを入れ、塩をふってラップをし、電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- 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(3人分)

- スイートコーンホールカーネル ……1缶
- ロースハム ……2パック
- 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

作り方

- 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。ハムは1cmの角切りにする。
- 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。

A

- ・マヨネーズ ……大さじ3
- ・ケチャップ ……大さじ1+1/2
- ・酢 ……大さじ1/2
- ・ウスターソース ……小さじ3/4

2日目

490kcal(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 豆苗とえのきのオイル蒸し

6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(3人分)

- 前日解凍 豚小間切れ.....300g
- 小結びしらたき.....4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

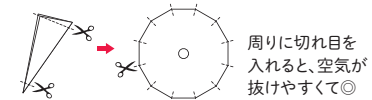
- A
- ・酒.....大さじ3
 - ・中華スープの素.....小さじ2
 - ・しょうゆ.....小さじ1/2
 - ・砂糖.....小さじ1/2
 - ・塩.....小さじ1/2

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♪



『レンジで簡単 豆苗とえのきのオイル蒸し』

材料(3人分)

- 豆苗.....2パック
- えのき.....1/2パック
- ・ごま.....適量
- ・たかの爪.....1本

- A
- ・ごま油.....大さじ1
 - ・中華スープの素.....小さじ2
 - ・しょうゆ.....小さじ1

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。えのきは石づきを落として小房に分ける。たかの爪は種をとる。
- ②①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2分半加熱する。よく混ぜたら、仕上げにごまをふる。

3日目

406kcal(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

6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(3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(3人分)

- ミニトマト.....1/2パック
- ベビーレタス.....1袋
- ロースハム.....2パック

- A
- ・オリーブオイル.....大さじ3
 - ・酢.....大さじ1+1/2
 - ・塩.....小さじ3/4
 - ・砂糖.....小さじ3/4
 - ・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、ハムは幅1cmに切って器に盛り付ける。
- ②Aをとろと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。