

10月4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	国産若鶏モモ肉ミンチ		100g	100g	200g
	いかバターしょうゆ漬		1袋		全量
	お肉がおいしい水餃子（スープ付き）	8個			8個
	北海道のつぶコーン	60g		90g	150g
冷蔵	あらびきウインナー			1袋	1袋
	ちくわ	1/2袋	1/2袋		全量
	絹ごし豆腐	1個	1個		全量
	生マロニー	1袋			全量
	もやし	1袋			全量
	しいたけ	1/2パック		1/2パック	全量
青果	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	里芋			1袋	全量
	白ねぎ※	1/2	1/4	1/4	全量
	スナップえんどう		1/3袋	2/3袋	全量
常温	柚子こしょう	適量		適量	適量

※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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー ・片栗粉
・和風だしの素 ・中華スープの素 ・マヨネーズ
・みそ ・ごま ・たかの爪 ・七味(お好み)

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。

これからの季節、出番は多め
ふわっと香りよく味付けのアクセントに

柚子こしょうと言えばこの季節のお鍋の
薬味に欠かせないひとつですが、なかなか
使いきれないことも…。普段の料理に
ちょこっとかくし味に使えば、ワンランク
上の料理になっちゃいます。煮物や炒め
物、ポテトサラダやドレッシングにと和洋
問わず活躍しますよ。



柚子こしょう

1日目

429kcal(1人分)

メイン

ほっこりお肉がおいしい
水餃子鍋

20分

サブ

もやしとちくわの
中華和え

7分



Let's start

中華和えから
調理スタート

Cooking Point!

柚子こしょうで
味変！
お鍋がススム♪

※調理イメージは2人分です。

『ほっこりお肉がおいしい水餃子鍋』

材料(2人分)

- お肉がおいしい水餃子(スープ付き) 8個
- 生マロニー 1袋
- 絹ごし豆腐 1個
- 小松菜 1/2袋
- しいたけ 1/2パック
- 白ねぎ※ 1/2
- 柚子こしょう 適量
- 水 500～600ml
- 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水餃子の添付スープ1袋は流水解凍しておく。
- ②小松菜は根元を落として水洗いし、長さを3等分に切る。しいたけは軸を落として3等分のそぎ切りに、白ねぎは幅1.5cmの斜め切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③マロニーは水洗いして水気を切る。鍋に水、①、たかの爪を入れて中火にかける。
- ④沸騰したら凍ったままの水餃子、豆腐、白ねぎ、しいたけを加える。
- ⑤再び沸騰したら弱火にして4分煮込み、小松菜、マロニーを加えてさらに1分ほど煮たらできあがり。柚子こしょうをつけて召しあがれ。

『もやしとちくわの中華和え』

材料(2人分)

- もやし 1袋
- ちくわ 1/2袋
- 北海道のつぶコーン 60g
- ごま 適量
- 中華スープの素 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/3

作り方

- ①鍋にお湯を沸かす。ちくわは幅5mmの斜め切りにする。
- ②水洗いしたもやし、凍ったままのコーンを2分ほどゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ③②、ちくわ、Aを和え、仕上げにごまをふる。

明日の下準備 》いかバターしょうゆ漬、国産若鶏モモ肉ミンチ100gは前日に冷蔵庫に移しておくと同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

430kcal(1人分)

メイン

バターが香ばしい
いか小松菜炒め

9分

サブ

とろ〜り甘辛肉みそ
あったか豆腐

11分



『バターが香ばしいいか小松菜炒め』

材料(2人分)

- 前日解凍 いかバターしょうゆ漬 …… 1袋
- 小松菜 …… 1/2袋
- ちくわ …… 1/2袋
- ・ サラダ油 …… 小さじ1
- ・ ブラックペッパー …… 適量

作り方

- ① ちくわは幅1cmほどの斜め切りにする。小松菜は根元を落として水洗いし、長さを3等分に切る。
- ② フライパンに解凍したいかバターしょうゆ漬の全具材を入れ、中火でバターをからめるように炒める。いかの色が変わったら一度取り出す。
- ③ フライパンの汚れを拭いてサラダ油を熱し、ちくわを炒める。軽く焼き色がついたら②を戻し入れ、小松菜、ブラックペッパーを加えてざっくり炒め合わせる。

『とろ〜り甘辛肉みそあったか豆腐』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉ミンチ …… 100g
- 絹ごし豆腐 …… 1個
- 白ねぎ※ …… 1/4
- スナッペンとう …… 1/3袋
- ・ ごま油 …… 小さじ1
- ・ 七味 …… お好み

- A
- ・ しょうゆ …… 大さじ2
 - ・ みそ …… 大さじ2
 - ・ 酒 …… 大さじ2
 - ・ 砂糖 …… 大さじ1

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① スナッペンとうは筋をとって斜め半分に切り、ラップに包む。白ねぎはみじん切りにする。
- ② 豆腐は半分に切ってキッチンペーパーに包み、耐熱容器に入れてラップをせずにスナッペンとうと一緒に電子レンジ(600w)で1分半加熱し、皿に盛り付けておく。
- ③ 鍋にごま油を熱して解凍した鶏ミンチ、白ねぎを炒める。鶏肉の色が変わったらAを加えて煮詰める。汁気が少なくなったら②にかけ、お好みで七味をふる。



スナッペンとうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと1周するときれいに筋がとれます。

明日の下準備 国産若鶏モモ肉ミンチ100g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

597kcal(1人分)

メイン

柚子こしょう香る
里芋のそぼろあんかけ

22分

サブ

ご飯がすすむ!
コーンウィンナー

6分



『柚子こしょう香る里芋のそぼろあんかけ』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉ミンチ …… 100g
- 里芋 …… 1袋
- スナッペンとう …… 2/3袋
- しいたけ …… 1/2パック
- 白ねぎ※ …… 1/4
- 柚子こしょう …… 適量
- ・ サラダ油 …… 小さじ1

- A
- ・ 水 …… 200ml
 - ・ みりん …… 大さじ2
 - ・ 酒 …… 大さじ2
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1
 - ・ 和風だしの素 …… 小さじ1/2

水溶き片栗粉

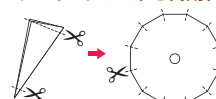
- ・ 片栗粉 …… 小さじ2
- ・ 水 …… 小さじ2

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 里芋は皮をむいて半分に切る。耐熱容器に入れて水大さじ1(分量外)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- ② 白ねぎは長さ4cmに切り、しいたけは石づきを落として半分に切る。スナッペンとうは筋をとる。
- ③ 鍋にサラダ油を中火で熱して解凍した鶏ミンチを炒める。色が変わったら①、白ねぎ、しいたけを加えさらに炒める。
- ④ 全体に油がまわったらAを加えて落とし、弱火で8分煮込む。
- ⑤ 里芋がやわらかくなったらスナッペンとうを加えて2分煮込み、火をとめて水溶き片栗粉を混ぜ入れる。再び火をつけて沸騰したらできあがり。盛り付けて柚子こしょうをのせる。

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◎

『ご飯がすすむ! コーンウィンナー』

材料(2人分)

- あらびきウィンナー …… 1袋
- 北海道のつぶコーン …… 90g
- ・ サラダ油 …… 小さじ1
- ・ ブラックペッパー …… お好み

- A
- ・ マヨネーズ …… 大さじ1
 - ・ しょうゆ …… 小さじ1/2

作り方

- ① ウィナーは斜め半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱して①、凍ったままのコーンを炒める。ウィンナーに焼き色がついたらAを加え、こげないように一気に炒める。お好みでブラックペッパーをふる。

10月4日 2人分