

11月1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 | 元気鶏若鶏筋切りササミ | | 1袋 | | 全量 |
| | とりとんボール | 12個 | | 12個 | 24個 |
| | 北海道産真ほっけ一夜干 | | | 1袋 | 全量 |
| | ささがきごぼう | 1/2袋 | | 1/2袋 | 全量 |
| 冷蔵 | 絹厚揚げ | 2枚 | | | 全量 |
| | またけ | 1/2パック | | 1/2パック | 全量 |
| 青果 | なす | 1本 | | 1本 | 2本 |
| | 大根 | 1/3本(下部分) | 2/3本(上部分) | | 全量 |
| | 生姜 | 1片 | | 1片 | 2片 |
| | 青ねぎ | 1/6袋 | | 5/6袋 | 全量 |
| | キャベツ※ | | 3/4 | 1/4 | 全量 |
| | カラーピーマン | | 1/2袋 | 1/2袋 | 全量 |
| | オクラ | 1/2袋 | 1/2袋 | | 全量 |
| 常温 | あさり水煮 | 1缶 | | | 全量 |

※キャベツ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
- ・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 ・顆粒コンソメ
- ・かつお節(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・米(2合)

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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

下処理済みだからすぐ使える “忙しい”を助けてくれる冷凍野菜!

少し手間がかかるごぼうが使い分けたい分だけすぐに使えて便利!今回はあさりの水煮と一緒にそのまま炊飯器に投入。あさりのうまみがじんわり染みてごぼうの香りと食感を楽しめる一品が手軽にできました。お鍋やお味噌汁との相性も良いので、この時期は特に常備しておきたい商品ですね。



九州産ささがきごぼう

1日目

822kcal(1人分)

厚揚げとなすのみぞれ煮

22分

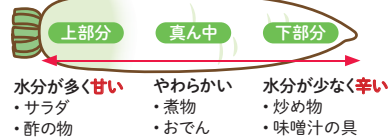
サブ

あさりの炊き込みご飯

10分

※炊飯時間を除く

少し辛めな大根の下部分は、おろして煮込むとおいしく変身♪



Let's start

炊き込みご飯を炊いている間にみぞれ煮を調理



『厚揚げとなすのみぞれ煮』

材料(2人分)

- とりとんボール.....12個
- 絹厚揚げ.....2枚
- なす.....1本
- オクラ.....1/2袋
- 大根(下部分).....1/3本
- サラダ油.....大さじ2

- ・水.....200ml
- ・しょうゆ.....小さじ4
- ・みりん.....小さじ4
- ・酒.....小さじ4
- ・砂糖.....小さじ2
- ・和風だしの素.....小さじ2/3

作り方

- 厚揚げは1枚ずつ4等分に切り、なすはへたを落として乱切りにする。オクラはがくをむいて斜め半分に切る。大根は皮をむいておろし、軽く水気を絞る。
- 深めのフライパンにサラダ油を中火で熱し、厚揚げ、なすを炒める。焼き色がついたら余分な油を拭きとり、Aを加える。
- 沸騰したら凍ったままのとりとんボール、オクラを加え、弱〜中火で5分煮込む。大根おろしを加えてさらに2分煮込んだらできあがり。



なすは少し多めの油で炒めてコーティングすると、色落ちを防いできれいな紫色になりますよ。

『あさりの炊き込みご飯』

材料(2人分)

- あさり水煮.....1缶
- またけ.....1/2パック
- ささがきごぼう.....1/2袋
- 生姜.....1片
- 青ねぎ.....1/6袋
- ・米.....2合

- ・しょうゆ.....大さじ1
- ・酒.....大さじ1
- ・みりん.....大さじ1/2
- ・塩.....小さじ1/2

作り方

- 米は洗ってざるに上げて水気を切る。
- 生姜は皮をむいて千切りにし、またけは石づきを落として小房に分ける。青ねぎは小口切りにする。
- 炊飯器に①、A、あさり水煮の汁を入れて、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れる。ひと混ぜしてあさりの身、またけ、生姜、凍ったままのささがきごぼうを加えて炊飯する。
- 炊き上がったら混ぜて茶碗によそい、青ねぎを散らす。

明日の下準備 ▶▶ 元気鶏若鶏筋切りササミ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投稿してみね。

2日目

447kcal(1人分)

メイン フライパンひとつ! ササミとキャベツのコンソメ蒸し

18分

サブ 大根のシャキシャキサラダ

10分



※調理イメージは2人分です。

大根の上部分は水分が多く甘みが強いのでサラダがおすすめ



18日目のイラステチェック!

Cooking Point!
ササミを漬け込むことで仕上がりがしっとり! 漬け込み液も味付けに使って

『フライパンひとつ! ササミとキャベツのコンソメ蒸し』

材料(2人分)

- 前日解凍 元気鶏若鶏筋切りササミ…1袋
 - キャベツ※……………3/4
 - カラーピーマン……………1/2袋
 - マヨネーズ……………適量
 - ブラックペッパー……………お好み
- A
- 酒……………大さじ1
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/3
- B
- 水……………大さじ1
 - 顆粒コンソメ……………小さじ1

※使用量はお届けの量を1とした表記。

『大根のシャキシャキサラダ』

材料(2人分)

- 大根(上部分)……………2/3本
 - オクラ……………1/2袋
 - かつお節……………お好み
- A
- 酢……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ2
 - オリーブオイル……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ1/2

作り方

- ① 大根は皮をむいて千切りにし、水に5分さらして水気をしっかり切る。
- ② オクラはがくをむいて耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で40秒加熱する。粗熱がとれたら、幅5mmの輪切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ④ ①、②を盛り付けてお好みでかつお節をのせ、③をかける。

明日の下準備 北海道産真ほっけ一夜干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

822kcal(1人分)

メイン ほっけの竜田揚げねぎの香味ダレ

22分

サブ 生姜のポカポカとりとんスープ

14分



『ほっけの竜田揚げねぎの香味ダレ』

材料(2人分)

- 前日解凍 北海道産 真ほっけ一夜干…1袋
 - 青ねぎ……………5/6袋
 - なす……………1本
 - カラーピーマン…1/2袋
 - まいたけ……………1/2パック
 - サラダ油……………大さじ5
 - 酒……………大さじ1
 - 片栗粉……………適量
- A
- しょうゆ……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ2
 - 酢……………大さじ2
 - ごま油……………小さじ2

作り方

- ① 解凍したほっけは、骨とひれをとり除き半分に切る。酒をふりかけて5分置き、水気を拭いたら片栗粉をまぶす。
- ② なすはへたを落として乱切りに、カラーピーマンはへたと種をとり除いて乱切りにする。まいたけは石づきを落として小房に分ける。青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、青ねぎ以外の②を焼く。焼き色がついたら皿に盛り付ける。
- ④ フライパンにサラダ油(大さじ4)を加えて熱し、①を入れ中火で両面揚げ焼きにする。しっかり油を切って③の皿に盛り付け、青ねぎを散らす。
- ⑤ Aを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。④にかけて召しあがれ。



ほっけの大きな中骨は、しっぽ側から指でつまんでとれます。



腹骨は包丁でそぎ落とします。小さな骨が気になるときは骨抜きでとるといいですよ。

『生姜のポカポカとりとんスープ』

材料(2人分)

- とりとんボール……………12個
 - ささがきごぼう……………1/2袋
 - キャベツ※……………1/4
 - 生姜……………1片
 - ごま油……………大さじ1/2
 - 塩……………適量
 - ブラックペッパー……………適量
- A
- 水……………400ml
 - 中華スープの素……………小さじ2
 - しょうゆ……………小さじ1
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① キャベツはひと口大にざく切りにする。生姜は皮をむいてみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油、生姜を入れて弱火にかけ、香りがたったらキャベツ、凍ったままのささがきごぼうを入れて中火で炒める。全体に油がまわったらAを入れる。
- ③ 沸騰したら凍ったままのとりとんボールを入れ、弱～中火で5分煮込む。塩・ブラックペッパーで味を調える。