

11月4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	牛角 厚切りカルビ		2袋		全量
	真たら切身			1袋	全量
	南国元気鶏と国産野菜の大葉つくね	9枚			9枚
冷蔵	北海道産きたあかりのポテトサラダ			2袋	全量
	京の鍋とうふ		1パック		全量
	まいたけ	1/2パック	1/2パック		全量
青果	きくらげ		1袋		全量
	キャベツ※	1/3	1/2	1/6	全量
	白ねぎ※	1/2	1/2		全量
	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	人参	1/3本	2/3本		1本
	ほうれん草		3/4袋	1/4袋	全量
常温	さつまいも	1/2本		1/2本	1本
	野菜の美味しいスープ			3食	3食

※キャベツと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 ・オリーブオイル ・酒
- ・しょうゆ ・みりん ・砂糖 ・塩 ・こしょう
- ・小麦粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素
- ・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ ・からし ・ごま
- ・一味 ・ブラックペッパー(お好み)
- ・かつお節(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・卵(1個)

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。

焼くだけだからあと一品って時にも助かる 元気鶏のうまみと野菜もたっぷりのつくね

鹿児島島の南国元気鶏と7種の国産野菜を使ったつくねで、ひと口食べるとシャキッとした歯ごたえがとっても心地良くて大葉の香りもふわっと広がります。しょうゆベースだからそのままでももちろんおいしいですが、さつまいもの甘みと合わせた照り焼きで子ども食べやすいレシピになりました。



南国元気鶏と国産野菜の大葉つくね

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてください。

1日目

501kcal(1人分)

メイン さつまいもと大葉つくねの照り焼き

25分

サブ キャベツとにらの和えるおひたし

11分



『さつまいもと大葉つくねの照り焼き』

材料(3人分)

- 南国元気鶏と国産野菜の大葉つくね 9枚
 - さつまいも 1/2本
 - まいたけ 1/2パック
 - 白ねぎ※ 1/2
 - サラダ油 大さじ2+小さじ1
 - ごま 適量
- A
- ・水 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1
- B
- ・しょうゆ 大さじ1+1/2
 - ・みりん 大さじ1+1/2
 - ・酒 大さじ1+1/2
 - ・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 さつまいもは皮つきのまま水洗いし、乱切りにする。さっと水にさらして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ② 白ねぎは長さ4cmに切る。まいたけは石づきを落として小房に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱して②を焼く。焼き色が付いたらAを加えてふたをし、弱火で2分蒸し焼きにして、皿に盛り付けておく。
- ④ フライパンの汚れを拭いてサラダ油(大さじ1)を熱し、凍ったままの大葉つくね、①のそれぞれ半量を並べてふたをする。時々裏返ししながら中火で2分焼いたら弱火にして5分焼く。焼き色が付いたら一度取り出し、サラダ油(大さじ1)を加えて残りの半量も同様に焼く。
- ⑤ ④で取り出した半量を戻し入れ、Bを加えて強火にし、たれをからめる。③の皿に盛り付け、ごまをふる。

『キャベツとにらの和えるおひたし』

材料(3人分)

- キャベツ※ 1/3
 - にら 1/2袋
 - 人参 1/3本
 - かつお節 好み
- A
- ・水 800ml
 - ・塩 小さじ2
- B
- ・しょうゆ 小さじ2
 - ・和風だしの素 小さじ1/2

※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切る。にらは食べやすい長さに切る。人参は皮をむいて幅1cmの短冊切りにする。
- ② 鍋にAを沸かしてキャベツ、人参を入れて2分ゆでる。にらを加えてしんなりしたらすぐざるに上げる。
- ③ 粗熱がとれたら水気を絞り、Bと和える。お好みでかつお節をトッピングする。

明日の下準備 ▶▶▶ 牛角 厚切りカルビ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♪

2日目

メイン ピリッと韓国風
スタミナカルビすき焼き

14分

サブ ほうれん草と
またけのナムル

8分

749kcal(1人分)

Cooking Point!

一味の代わりに
おろしにんにくを
入れても
おいしい♪

Let's start!

ナムルから調理して
味なじみよし



※調理イメージは3人分です。

『ピリッと韓国風スタミナカルビすき焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛角 厚切りカルビ 2袋
- 京の鍋とうふ 1パック
- キャベツ※ 1/2
- 白ねぎ※ 1/2
- いら 1/2袋
- 人参 2/3本
- ごま油 大さじ1+1/2

- A
- ・ 水 50ml
 - ・ しょうゆ 大さじ1
 - ・ 酒 大さじ1
 - ・ みそ 小さじ2
 - ・ 砂糖 小さじ2
 - ・ ごま 小さじ1
 - ・ 一味 小さじ1/3

作り方

- ① キャベツはざく切りに、白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。いらは長さ6cmに切る。人参は皮をむいて細切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱して解凍したカルビを中弱火で焼く。両面に焼き色がついたら、とうふをスプーンですくって入れ、A、いら以外の①を加えて3分ほど煮込む。いらを加えてくったりしたら食べごろ。

『ほうれん草とまたけのナムル』

材料(3人分)

- ほうれん草 3/4袋
- またけ 1/2パック
- きくらげ 1袋

- A
- ・ ごま油 大さじ1+1/2
 - ・ 中華スープの素 小さじ1/2
 - ・ 塩 小さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草は根元を落として水洗いし、長さ4cmに切る。またけは石づきを落として小房に分ける。きくらげは石づきを落とし、水洗いして細切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かして①を1分ゆで、ざるに上げる。水気をよく切ってAを和える。

明日の下準備 ▶▶ 真たら切身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

メイン たらのピカタ
ポテサラ添え

19分

サブ ミネストローネ風
たっぷり野菜スープ

6分

570kcal(1人分)



Cooking Point!

からは魚の
くさみを消したり
味にアクセント!

『たらのピカタ ポテサラ添え』

材料(3人分)

- 前日解凍 真たら切身 1袋
- 北海道産きたあかりのポテサラダ 2袋
- キャベツ※ 1/6
- ・ 卵 1個
- ・ オリーブオイル 大さじ1+1/2
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ 塩 小さじ1/2+少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 小麦粉 適量

- A
- ・ ケチャップ 大さじ3
 - ・ マヨネーズ 大さじ3
 - ・ からし 大さじ1/2

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① キャベツは幅2cmの角切りにし、塩(小さじ1/2)を混ぜて5分置く。水気を絞ってポテサラダに混ぜ、皿に盛り付けておく。
- ② 解凍したたらは塩(少々)・こしょうをふり、5分置く。水気を拭いて小麦粉をうすくまぶす。
- ③ ボウルに卵を溶いて、マヨネーズを混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中弱火で熱して③にくぐらせた②を並べる。ふたをして2分蒸し焼きにしたらふたをはずし、裏返ししながらまんべんなく焼き色をつける。①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

『ミネストローネ風たっぷり野菜スープ』

材料(3人分)

- 野菜の美味しいスープ 3食
- さつまいも 1/2本
- ほうれん草 1/4袋
- ・ 水 480ml
- ・ ブラックペッパー お好み

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま水洗いし、幅1cmの角切りにする。ほうれん草は根元を落として水洗いし、長さ2cmに切る。耐熱容器にさつまいもを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。ほうれん草を加えてさらに30秒加熱する。
- ② スープカップに①の1/3量、スープの素1食を入れ、スープの包材通りの熱湯を注ぎ軽くかき混ぜる。お好みでブラックペッパーをふる。

11月4回 | 3人分