

12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	国産若鶏の直火焼き		2食		2食
	淡路島産たまねぎの豆腐ハンバーグ	1袋			全量
	一汐天然ぶり切身			1袋	全量
	茶わん蒸し		2袋		2袋
冷蔵	えのき茸	1/2袋	1/2袋		全量
	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
青果	長いも			全量	全量
	ブロッコリー	房 2/3株分 芯 1株分		房 1/3株分	全量
	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	青ねぎ	1/3袋	2/3袋		全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
常温	シーチキンマイルド オイル無添加	1缶		1缶	2缶
	大豆ドライパック			1パック	全量

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 ・小麦粉 ・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(お好み) ・ラー油(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(2個)

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。

茶わん蒸しはお出汁が決め手! ほっこりあたたまる冬の献立を楽しんで

私も試してみるととっても満足!かつおと昆布がきいたお出汁に、えび、ほうれん草、ぎんなん等の5種の具材が入った本格的なやさしい味わいです。何かと気忙しい師走にお鍋ひとつで簡単に調理できるっていうのもうれしいですね。中華風味を加えても相性が良いので、じんわり染みるあったかスープもおすすです。



茶わん蒸し

1日目

479kcal(1人分)

メイン
とろり和風煮込み
豆腐ハンバーグ

24分

サブ
ブロッコリーとツナの
カラフル炒め

10分



Cooking Point!
ハンバーグは表面をカリッと焼いて中はふんわり♪

『とろり和風煮込み豆腐ハンバーグ』

材料(2人分)

- 淡路島産たまねぎの豆腐ハンバーグ…1袋
- えのき茸…1/2袋
- ぶなしめじ…1/2袋
- 人参…1/2本
- 青ねぎ…1/3袋
- サラダ油…小さじ1

- 水…400ml
- しょうゆ…大さじ2+1/2
- みりん…大さじ2+1/2
- 酒…大さじ2
- 和風だしの素…小さじ1

水溶き片栗粉

- 水…大さじ2
- 片栗粉…大さじ1

作り方

- ① えのきは石づきを落として長さを半分に切る。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。人参は皮をむいて幅2mmの半月切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② 深めのフライパンにサラダ油を熱して凍ったままのハンバーグを包材通りに焼く。
- ③ ②にA、青ねぎ以外の①を加えて沸騰したらふたをし、中火で5分煮込む。
- ④ 火をとめて水溶き片栗粉を加える。再び火をつけ、かき混ぜてとろみがついたら皿に盛り付ける。青ねぎを散らしてできあがり。

『ブロッコリーとツナのカラフル炒め』

材料(2人分)

- ブロッコリーの房…2/3株分
- ブロッコリーの芯…1株分
- シーチキンマイルド オイル無添加…1缶
- カラーピーマン…1/2袋
- サラダ油…大さじ1/2

- みそ…大さじ1/2
- 酒…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 塩…適量

作り方

- ① ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚めにむいて乱切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。カラーピーマンはへたと種をとり除いて幅5mmの輪切りにする。シーチキンは汁気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。野菜がしんなりしてきたらAを加え、ざっくり炒め合わせる。

明日の下準備 ≫ 茶わん蒸し2袋は前日に冷蔵庫に移しておくと同凍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投稿してみてください。

2日目

591kcal(1人分)

メイン 若鶏直火焼のビビンバ丼

23分

サブ 茶わん蒸しときのこの中華スープ

17分



Cooking Point!

卵は
冷蔵庫から
出したてを
使って

『若鶏直火焼のビビンバ丼』

材料(2人分)

- 国産若鶏の直火焼き……2食
 - 人参……1/2本
 - 青ねぎ……2/3袋
 - 卵……2個
 - ご飯…茶碗2杯分
 - 塩……ひとつまみ
 - ごま……お好み
- | | | |
|---|---------------|-----------------|
| A | ●ごま油……小さじ1/2 | ●しょうゆ……小さじ1/2 |
| B | ●ごま油……小さじ1 | ●中華スープの素…小さじ1/2 |
| | ●ブラックペッパー……適量 | |

作り方

- 鍋にたっぷりの水を火にかけ、沸騰したら火をとめて卵をそっと入れる。10分置いた後に冷水につけて冷ます。
- 人参は皮をむいて千切りにする。耐熱容器に入れて塩を混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱し、汁気を切る。青ねぎは小口切りにする。
- 人参はAと和え、青ねぎはBと和えておく。
- 凍ったままの国産若鶏の直火焼きを包材通りに湯煎し、温かいご飯の上に③と一緒に盛り付ける。①を割り入れてお好みでごまをふる。

『茶わん蒸しときのこの中華スープ』

材料(2人分)

- 前日解凍 茶わん蒸し……2袋
 - えのき茸……1/2袋
 - ぶなしめじ……1/2袋
 - 塩……適量
 - ラー油……お好み
- | | | | |
|---|-----------|---------------|-------------|
| A | ●水……400ml | ●中華スープの素…小さじ2 | ●しょうゆ……小さじ1 |
|---|-----------|---------------|-------------|

作り方

- 解凍した茶わん蒸しは1袋ずつ容器に移し、包材通り湯煎する。
- えのきは石づきを落として長さを半分に切る。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
- 鍋にA、②を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で2分煮込む。塩で味を調える。
- 器に①を少し崩しながら入れ、③を注ぐ。お好みでラー油をかける。



茶わん蒸しを湯煎する時は、容器がおどらない程度のお湯をはります。

明日の下準備 ▶▶ 一汐天然ぶり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

869kcal(1人分)

メイン ぶりと長いものペッパーステーキ

17分

サブ 大豆と人参のころころサラダ

9分



『ぶりと長いものペッパーステーキ』

材料(2人分)

- 前日解凍 一汐天然ぶり切身……1袋
 - 長いもの……全量
 - カラピーマン……1/2袋
 - ブロッコリーの房……1/3株分
 - オリーブオイル……大さじ1+1/2
 - 小麦粉……適量
 - 塩……適量
 - ブラックペッパー……適量
- | | | | |
|---|----------------|------------|-------------------|
| A | ●オリーブオイル……大さじ1 | ●塩……小さじ1/4 | ●ブラックペッパー……小さじ1/4 |
| B | ●しょうゆ……大さじ2 | ●みりん……大さじ2 | ●酒……大さじ2 |
| | ●砂糖……大さじ1 | | |

作り方

- 解凍したぶりは水気を拭く。保存袋にぶり、Aを入れて軽くもみ、5分置いてから取り出して小麦粉をまぶす。
- ブロッコリーの房は小房に分け、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。カラピーマンはへたと種をとり除いて乱切りにする。長いものは皮をむき、幅1cmの輪切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱して①、長いものを並べる。長いものに塩、ブラックペッパーを軽くふる。焼き色がつくまで裏返ししながら片面ずつ2～3分焼き、皿に盛り付ける。
- フライパンに残った油でブロッコリー、カラピーマンをさっと炒め、塩、ブラックペッパーを軽くふり③の皿に盛り付ける。
- フライパンをさっと拭いて、Bを入れて煮詰める。少しとろみがついたらぶりにかけて召しあがれ。

『大豆と人参のころころサラダ』

材料(2人分)

- 大豆ドライパック……1パック
 - 人参……1本
 - シーチキンマイルドオイル無添加……1缶
 - 塩……小さじ1/3
- | | | | | | |
|---|--------------|---------------|----------|--------|---------------|
| A | ●マヨネーズ……大さじ2 | ●オリーブオイル…小さじ1 | ●酢……小さじ1 | ●塩……適量 | ●ブラックペッパー……適量 |
|---|--------------|---------------|----------|--------|---------------|

作り方

- 人参は皮をむいて幅1cmほどの角切りにし、耐熱容器に入れる。塩を混ぜてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱し、汁気を切る。シーチキンは汁気を切っておく。
- ①、大豆、Aを和える。