

12月3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	国産合挽きミンチ		50g	350g	全量
	7種の具材の春巻	10本			10本
	七種のごろごろ具材のがんも		4個		4個
冷蔵	毎日新鮮ハーフベーコン	2パック		2パック	全量
	手揚げ風油あげ		2枚		全量
	だし香る かにめしの素		1袋		全量
	山形名物 味付玉こん(小玉)		1袋		全量
青果	ベビーリーフ			1袋	全量
	じゃがいも		2個	2個	4個
	たまねぎ	1/2個		1/2個	1個
	人参	1/2本	1本	1/2本	2本
常温	もぎたてコーン	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 ・しょうゆ ・みりん ・酢
 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・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 ・ケチャップ ・みそ ・ごま ・ラー油

ご自宅で用意する食材
 ・米(2合) ・卵(2個)

今週のレシピは
 フードスタイリスト
 やすだかなこ
 安田 香菜子さん

大阪あべの辻製菓専門学校卒業後、CMや広告のスタイリングに携わり、二児の育児に奮闘しながら料理の提案を手掛ける。子育て世代へ親子で楽しめるレシピに挑戦中♪

アツアツで味わう冬の定番
 ご当地食材をとり入れておうちで旅気分

ころんと丸いこんにやくをじっくり煮込んでから串にさして食べる山形県の代表的な郷土料理。国産こんにやく粉を使ってむっちりとした食感に仕上げ、かつおと昆布だしの特製たれがしっかり染みたまやさいい味です。ちょっとからしをのせればお酒がすすむ冬の醍醐味ですね♪

山形名物
 味付玉こん(小玉)

1日目 630kcal(1人分)

メイン
 パリサクッ!
 貝だくさん春巻き

サブ
 たまねぎと人参の
 とろとろ中華スープ

13分
 10分



Cooking Point!
 ビリ辛
 しょうゆだれは、
 ラー油で好みの
 辛さに調節して

油の温度の測り方
 塩をひとつまみ入れて
 音で温度を測ります。

- ・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
- ・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」
- ・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『パリサクッ! 貝だくさん春巻き』

材料(2人分)
 ●7種の具材の春巻…10本
 ●もぎたてコーン…1缶
 ・サラダ油…小さじ1+適量
 ・塩…適量
 ・こしょう…適量

ごまみそだれ

- ・ごま……………大さじ1
- ・酢……………小さじ1
- ・みそ……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・ごま油……………適量

ビリ辛しょうゆだれ

- ・酢……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・ラー油……………適量

作り方

- ①コーンは汁気を切る。ごまみそだれのごまは刻み、2種のつけだれはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、コーンを炒め、塩・こしょうで味を調べて皿に盛り付ける。
- ③フライパンの汚れを拭いてサラダ油(適量)を熱し、凍ったままの春巻きを包材通りに揚げる。油を切って皿に盛り付け、①の2種のつけだれをつけていただく。

『たまねぎと人参のとろとろ中華スープ』

材料(2人分)
 ●たまねぎ……………1/2個
 ●人参……………1/2本
 ●毎日新鮮ハーフベーコン……………2パック

水溶き片栗粉

- ・水……………400ml
- ・中華スープの素……………小さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量

水溶き片栗粉

- ・水……………大さじ2
- ・片栗粉……………大さじ1

作り方

- ①たまねぎは幅5mmの角切りに、人参も皮をむいて幅5mmの角切りにする。ベーコンは幅5mmの細切りにする。
- ②鍋にAを入れて沸騰させ、①を加えて火を通す。
- ③たまねぎが透き通ってきたら火をとめ、水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら入れる。再び火をつけとろみがついたらできあがり。

明日の下準備 ≫ 国産合挽きミンチ50g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そうですよ♪

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

914kcal(1人分)

山形名物 玉こん入りおでん

25分

贅沢かにめし

13分

※炊飯時間を除く

Let's start

まずはかにめしの炊飯からスタート

油あげは…

切る前に沸騰したお湯をかけて油抜きを
すると味なじみが良くなってさらにおいしい

『山形名物玉こん入りおでん』

材料(2人分)

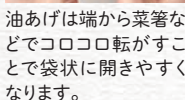
- 山形名物 味付玉こん(小玉) …… 1袋
- 手揚げ風油あげ …… 2枚
- 七種のごろごろ具材のがんも …… 4個
- じゃがいも …… 2個
- 人参 …… 1/2本
- 卵 …… 2個

肉きんちゃくの中身

- 前日解凍 国産合挽きミンチ …… 50g
 - 人参 …… 1/2本
 - 塩 …… 適量
 - こしょう …… 適量
- A
- 水 …… 600ml
 - しょうゆ …… 大さじ2+1/2
 - みりん …… 大さじ2
 - 和風だし(素) …… 小さじ2
 - 塩 …… 小さじ1/2
- B

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて半分に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。人参は皮をむいて乱切りにする。味付玉こんは水気を切っておく。
- ②Aの人参は皮をむいてみじん切りにし、解凍したミンチと塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③油あげは菜箸などで軽くおさえながら数回転がし、1枚ずつ半分に切り、袋状に開く。2枚に卵を割り入れ、つまようじでジグザグに縫うように口を閉じる。残りの2枚に②の半量を詰めて同じように口を閉じ、卵きんちゃくと肉きんちゃくを2個ずつ作る。
- ④鍋にBを入れて煮立たせ、①、③、凍ったままのがんもを加えて中火で10分煮込む。



油あげは端から菜箸などでココロ転がすことで袋状に開きやすくなります。

『贅沢かにめし』

材料(2人分)

- だし香る かにめしの素 …… 1袋
- 米 …… 2合

作り方

- ①米は洗ってざるに上げ、炊飯器に米を入れて水を2合の目盛りに合わせて入れる。
- ②かにめしの素を入れ包材通りに炊く。
- ③炊き上がったらく混ぜ、10分程蒸らしてから茶碗に盛り付ける。

3日目

747kcal(1人分)

フライパンで作る クリスマスミートローフ

37分

じゃがコーンソテー

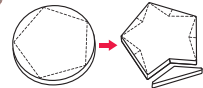
10分



人参はお好みの型抜きを使って盛り付けてもかわいい♪

完成!

包丁で星形作りにチャレンジ♪



輪切りにした人参を五角形になるように切り、辺に浅くV字を入れるように切って星形にする。つまようじなどで下書きすると整えやすくて◎

※調理イメージは2人分です。

『フライパンで作るクリスマスミートローフ』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産合挽きミンチ …… 350g
- 毎日新鮮 ハーフベーコン …… 2パック
- たまねぎ …… 1/2個
- 人参 …… 1/2本
- ペビーリーフ …… 1袋

- 片栗粉 …… 大さじ2
 - ケチャップ …… 小さじ2
 - 塩 …… 小さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - こしょう …… 適量
- A

作り方

- ①たまねぎはみじん切り、人参は皮をむいて半分はみじん切りに、半分は千切りにする。ペビーリーフ、千切りにした人参はざっと水洗いし水気を切って皿に盛り付けておく。
- ②解凍したミンチ、たまねぎ、みじん切りにした人参、Aをよく混ぜる。
- ③ラップの上にベーコンを少し重なるように縦に並べて②のをせ、ベーコンと離れないようラップを引っ張りながら包み、形を整える。ラップをはずしてアルミホイルで前後左右に包み、さらにもう1回包む。
- ④フライパンに③を入れふたをし、中火にかける。フライパンの中が熱なったら弱火にし、25分蒸し焼きにして火をとめる。
- ⑤ミートローフを食べやすい大きさに切って①の皿に盛り付ける。



崩れないように全体を整える。



側面を立ち上げるように形を整えて。

『じゃがコーンソテー』

材料(2人分)

- もぎたてコーン …… 1缶
- じゃがいも …… 2個
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 塩 …… 適量
- ブラックペッパー …… 適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。コーンは汁気を切っておく。
- ②フライパンを熱してマヨネーズ、じゃがいもを入れて炒め、焼き色がついたらコーンを加えて炒める。
- ③塩で味を調べてブラックペッパーをたっぷりふりかけ、皿に盛り付ける。

明日の下準備 国産合挽きミンチ350g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♪

12月3日 | 2人分