

12月3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	国産合挽きミンチ			400g	全量
	7種の具材の春巻	15本			15本
	七種のごろごろ具材のがんも		6個		6個
	十勝のいんげん	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
冷蔵	毎日新鮮ハーフベーコン	2パック			全量
	信州ぼつてりあげ		2枚		全量
	だし香る かにめしの素		1袋		全量
	山形名物 味付玉こんに(小玉)		1袋		全量
青果	ベビーリーフ			1袋	全量
	ミニトマト	1/2袋		1/2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(3個)

今週のレシピは  
 フードスタイリスト  
 やすだか 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  
味付玉こんに(小玉)

1日目

625kcal(1人分)

メイン  
パリサクッ!  
具だくさん春巻き

14分

サブ  
たまねぎと人参の  
とろとろ中華スープ

10分



Cooking Point!  
 ピリ辛  
 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」

Let's start!  
 いんげんは  
 先に出しておけば  
 少し解凍されて  
 切りやすい。

### 『パリサクッ! 具だくさん春巻き』

材料(3人分)  
 ●7種の具材の春巻…15本  
 ●もぎたてコーン…1缶  
 ●十勝のいんげん…1/3袋  
 ●ミニトマト…1/2袋  
 ・サラダ油…小さじ2+適量  
 ・塩…適量  
 ・こしょう…適量

ごまみそだれ  
 ・ごま…大さじ1+1/2  
 ・酢…大さじ1/2  
 ・みそ…大さじ1/2  
 ・砂糖…大さじ1/2  
 ・ごま油…適量

ピリ辛しょうゆだれ  
 ・酢…大さじ1+1/2  
 ・しょうゆ…大さじ1+1/2  
 ・ラー油…適量

作り方  
 ① いんげんは常温に戻し長さ2cmに切る。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2)を熱し、コーン、いんげんを炒め、塩・こしょうで味を調えて皿に盛り付ける。ミニトマトも添える。  
 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。油を切った皿に盛り付け、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(3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

A  
 ・水…600ml  
 ・中華スープの素…小さじ2+1/2  
 ・しょうゆ…小さじ1  
 ・塩…適量  
 ・こしょう…適量

水溶き片栗粉  
 ・水…大さじ3  
 ・片栗粉…大さじ1+1/2

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。



# 2日目

722kcal(1人分)

## 山形名物 玉こん入りおでん

21分

## サブ 贅沢かにめし

13分

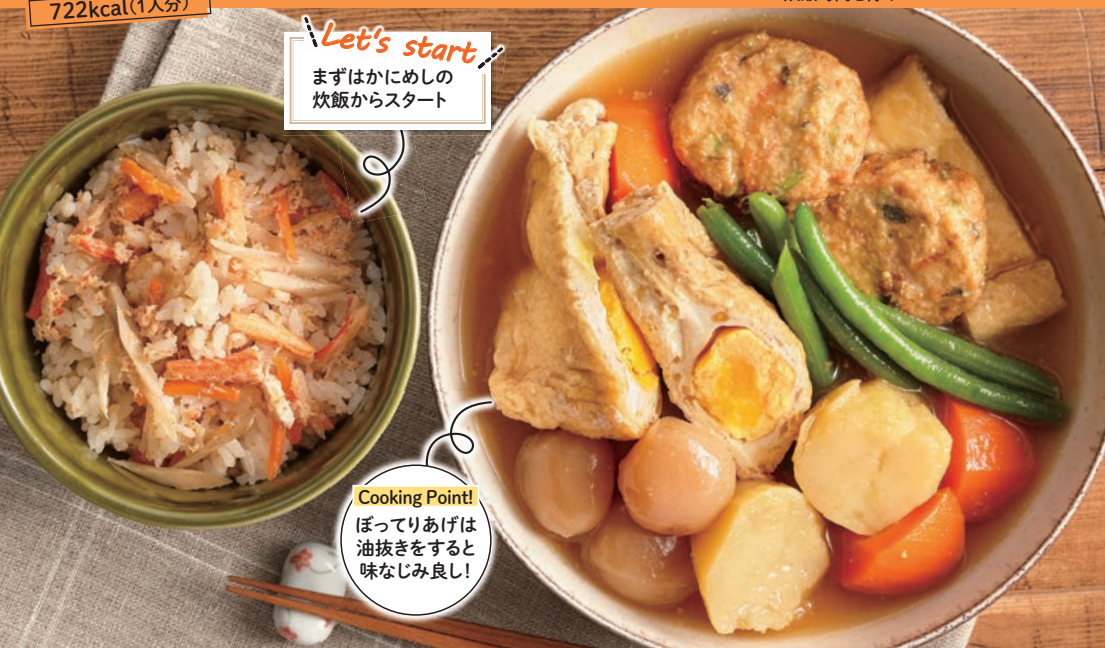
※炊飯時間を除く

Let's start

まずはかにめしの炊飯からスタート

Cooking Point!

ぼつりあげは油抜きをすると味なじみよし!



### 『山形名物玉こん入りおでん』

材料(3人分)

- 山形名物 味付玉こん(小玉).....1袋
- 信州ぼつりあげ.....2枚
- 七種のごろごろ具材のがんも.....6個
- じゃがいも.....2個
- 人参.....1本
- 十勝のいんげん.....1/3袋
- 卵.....3個

- A
- 水.....600ml
  - しょうゆ.....大さじ2+1/2
  - みりん.....大さじ2
  - 和風だしの素.....小さじ2
  - 塩.....小さじ1/2

作り方

- 1 ぼつりあげは沸騰したお湯をかけて油抜きをする。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。
- 2 ぼつり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。3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、卵きんちゃくを3個作る。残りのぼつりあげは食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にAを入れて煮立たせ、①、②、凍ったままのがんも、いんげんを加えて中火で10分煮込む。



ぼつりあげは端から菜箸などでコロ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(3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。

明日の下準備 国産合挽きミンチ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

553kcal(1人分)

## メイン フライパンで作るクリスマスミートローフ

39分

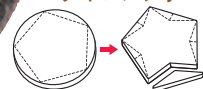
## サブ じゃがコーンソテー

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3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(3人分)

- 前日解凍 国産合挽きミンチ.....400g
- 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
- 十勝のいんげん.....1/3袋

- A
- 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

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さっと水洗いし水気を切る。凍ったままのいんげんは耐熱皿に広げてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。ペビーリーフ、千切りにした人参、いんげんは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をのせ、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くなったら弱火にし、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(3人分)

- もぎたてコーン.....1缶
- じゃがいも.....2個
- ミニトマト.....1/2袋
- 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。ミニトマトは半分に切る。
- 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 塩で味を調え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。ミニトマトを添える。

12月3日 | 3人分