

12月4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	薩摩もちもち豚モモしゃぶしゃぶ用			180g	180g
	魚介の旨みたっぷり! ブイヤベースセット		1袋		全量
	さといも	1袋			全量
冷蔵	とろ〜りミックスチーズ	適量		適量	適量
	エリンギ	1/2袋		1/2袋	全量
青果	ブロッコリー	房 1/3株分	房 1/3株分	房 1/3株分 芯 1株分	全量
	カレーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	アボカド ※かたい時は常温で追熟する		1玉		全量
	ほうれん草	1/4袋		3/4袋	全量
	スナップえんどう	1/2袋		1/2袋	全量
常温	鮭フレーク	大さじ3	大さじ2		大さじ5

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 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ
・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
・ブラックペッパー ・小麦粉 ・片栗粉
・マヨネーズ ・ケチャップ ・顆粒コンソメ ・ごま
・かつお節(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯 茶碗5杯分(2合) ・卵(2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。

風味がいきたほくと食感

寒い日にぴったりのレシピで味わって

ねっとりとした舌ざわりで粘りの強い愛媛県産のさといもを下ゆでせずに風味を残したまま冷凍させた便利食材。今回はホワイトソースも牛乳もなしでさといもだけで作って素材の味を存分に味わえるように仕上げました。この時季、私にとって欠かせない冬の定番レシピをぜひお試しください!



愛媛県産さといも

1日目

414kcal(1人分)

メイン

さといもの
クリーミーグラタン

31分

サブ

お手軽ベジスープ

9分



『さといものクリーミーグラタン』

材料(2人分)

- さといも……………1袋
- 鮭フレーク……………大さじ3
- とろ〜りミックスチーズ……………適量
- エリンギ……………1/2袋
- ほうれん草……………1/4袋
- 小麦粉……………大さじ1

- A
- ・水……………300ml
 - ・顆粒コンソメ…小さじ2

作り方

- ①ほうれん草は根元を落として水洗いし、長さ3cmに切る。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。エリンギは石づきを落として長さを2〜3等分にして幅5mmのうす切りにする。
- ②鍋にA、凍ったままのさといもを入れて中火にかけ、沸騰したらふたをして13分ゆでる。エリンギを加えてさらに2分ゆでる。

③火をとめてさといもの半量をボウルに取り出してつぶし、小麦粉を混ぜる。粉っぽさがなくなったら鍋のスープ(大さじ4)を加えてのばし、全体に混ぜたら鍋に戻す。再び中火にかけて沸騰したら2分ほど混ぜながら煮込む。火をとめて鮭フレーク(大さじ1)を加え、半量ずつ耐熱皿に流し込む。

④③にほうれん草半量、鮭フレーク(大さじ1ずつ)、チーズをのせてトースターで7〜8分焼き、焼き色がついたらできあがり。



つぶしたさといもを小麦粉と混ぜ合わせるとだまになりにくく、クリーミーなソースができます。

『お手軽ベジスープ』

材料(2人分)

- ブロッコリーの房……………1/3株分
 - スナップえんどう……………1/2袋
 - ・卵……………1個
- A
- ・水……………400ml
 - ・ケチャップ……………大さじ2
 - ・顆粒コンソメ……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ①ブロッコリーの房は小さめに切る。スナップえんどうは筋をとって3等分に切る。
- ②鍋にAを沸騰させて①を3分煮込み、溶き卵をまわし入れる。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと1周するときれいに筋がとれます。

※ブロッコリーの芯は3日目に使用します。



ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

2日目

600kcal(1人分)

メイン フライパン1つ! クリスマスパエリア

27分

サブ アボカドと鮭そぼろのまぜサラダ

13分



パエリアは多めにできるので、チーズをのせてトースターで焼けば簡単ドリアにチェンジ♪

Let's start
まずはゆで卵から作って♪

※調理イメージは2人分です。

『フライパン1つ! クリスマスパエリア』

材料(2人分)

- 魚介の旨みたっぷり! ブイヤベースセット.....1袋
- ブロッコリーの房.....1/3株分
- カラピーマン.....1/2袋
- ご飯.....茶碗5杯分(2合)
- オリーブオイル.....大さじ2

作り方

- ①ブイヤベースセットの添付たれは常温に戻し解凍しておく。ブロッコリーの房は小房に分けて耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。カラピーマンはへたと種をとり除いて幅5mmの細切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル(大さじ1)、ブイヤベースセットの添付たれ(大さじ1)を入れ、なじむように弱火で30秒加熱する。凍ったままのブイヤベースセットの具を入れ、ふたをして中火で5分加熱する。魚介を裏返してさらに5分加熱する。ふたをはずして5分水気を飛ばし、取り出す。
- ③フライパンにオリーブオイル(大さじ1)、残りのブイヤベースセットの添付たれ、ご飯を加えて混ぜながら中火で3分ほど炒める。弱火にしてご飯を平らにならし、①、②を並べてふたをし、4分加熱したらできあがり。

『アボカドと鮭そぼろのまぜサラダ』

材料(2人分)

- 鮭フレーク.....大さじ2
 - アボカド.....1玉
 - 卵.....1個
- A
- マヨネーズ.....大さじ2
 - 塩.....少々
 - ブラックペッパー.....少々

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、冷蔵庫から出したての卵をそっと入れ中火で11分ゆでる。水にさらして粗熱がとれたら殻をむき、食べやすい大きさに粗く刻む。アボカドは皮と種をとり除き幅2cmの角切りにする。
- ②①、A、鮭フレークを和える。

「アボカドの種のとり方はこちら!」



アボカドはスプーンで大きめにすくっても◎

明日の下準備 ▶▶▶ 薩摩もちもち豚モモしゃぶ用180g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

595kcal(1人分)

メイン チーズとろ〜り野菜肉巻き

22分

サブ ほうれん草と香ばしエリンギ あっさり和え

8分



『チーズとろ〜り野菜肉巻き』

材料(2人分)

- 前日解凍 薩摩もちもち豚モモしゃぶ用.....180g
- ブロッコリーの芯.....1株分
- ブロッコリーの房.....1/3株分
- カラピーマン.....1/2袋
- スナップえんどう.....1/2袋
- とろ〜りミックスチーズ.....適量
- サラダ油.....小さじ1
- 片栗粉.....適量
- ごま.....適量

作り方

- ①ブロッコリーの芯は皮を厚くむいて幅3mmの細切りにし、耐熱容器に入れる。ラップをして電子レンジ(600w)で40秒加熱する。カラピーマンはへたと種をとり除いて幅3mmの細切りにする。ブロッコリーの房は小房に分け、スナップえんどうは筋をとる。
- ②鍋にAを沸かしてブロッコリーの房、スナップえんどうを1分半ゆで、ざるに上げる。スナップえんどうはさやを開いてブロッコリーの房と一緒に皿に盛り付けておく。
- ③解凍した豚肉を2〜3枚重ねて広げ、ブロッコリーの芯、カラピーマン、チーズをのせて巻く。片栗粉を全体にうすくまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱して③を焼く。全面に焼き色がついたら余分な油を拭いてBを加え、煮からめる。②の皿に盛り付け、ごまをふる。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

- A
- 水.....400ml
 - 塩.....小さじ1
 - サラダ油.....小さじ1/2
- B
- 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1

『ほうれん草と香ばしエリンギ あっさり和え』

材料(2人分)

- ほうれん草.....3/4袋
- エリンギ.....1/2袋
- かつお節.....お好み

- A
- しょうゆ.....小さじ2
 - みりん.....小さじ2
 - 酢.....小さじ2
- B
- 水.....500ml
 - 塩.....小さじ1

作り方

- ①エリンギは石づきを落として長さを半分になり、手で食べやすい大きさにさいてトースターで5分ほど焼く。ほうれん草は根元を落として水洗いし長さ4cmに切る。
- ②Aは耐熱容器に入れてラップをせずに電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ③鍋にBを沸かしてほうれん草を1分ゆで、ざるに上げる。粗熱がとれたらしっかりしぼり、エリンギ、②と和えてお好みでかつお節をかける。