

12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	薩摩もちもち豚モモしゃぶしゃぶ用			270g	全量
	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
	まいたけ			1パック	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
	カラーピーマン		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
	人参	1/2本		1/2本	1本
	れんこん	1/2袋	1/2袋		全量
常温	鮭フレーク	大さじ4	大さじ3		大さじ7

今回のレシピを評価してね!

スマホでレシピをCHECK!

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た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!

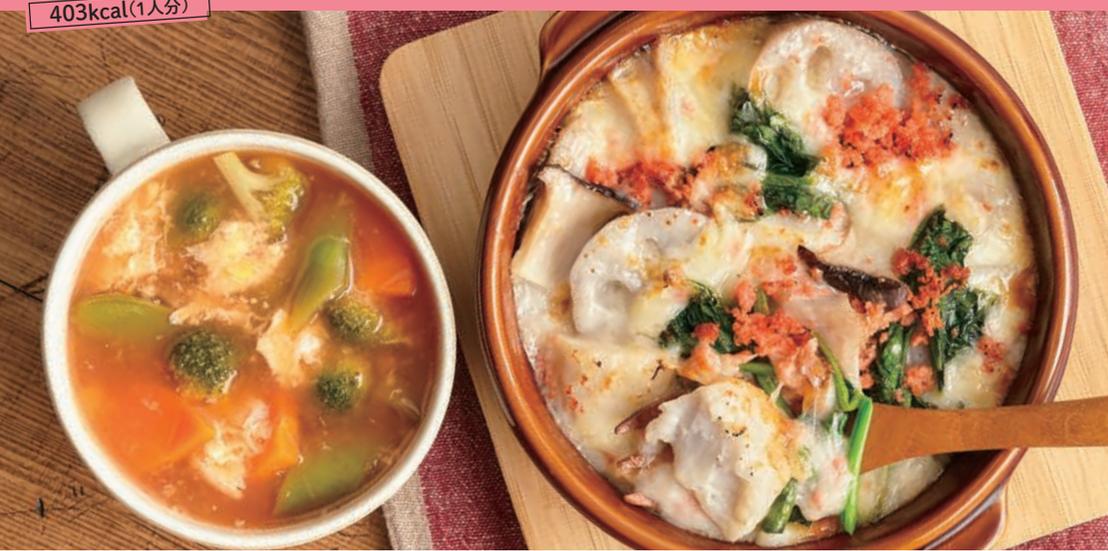


愛媛県産さといも

## 1日目 403kcal(1人分)

メイン さといもとれんこんのクリーミーグラタン 32分

サブ お手軽ベジスープ 10分



### 『さといもとれんこんのクリーミーグラタン』

- 材料(3人分)
- さといも ..... 1袋
  - 鮭フレーク ..... 大さじ4
  - 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
  - れんこん ..... 1/2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。れんこんは皮をむいて乱切りにする。
  - ② 鍋にA、凍ったままのさといも、れんこん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、1/3量ずつ耐熱皿に流し込む。
  - ④ ③にほうれん草1/3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(3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
  - 人参 ..... 1/2本
  - 卵 ..... 1個
- A
- 水 ..... 600ml
  - ケチャップ ..... 大さじ3
  - 顆粒コンソメ ..... 大さじ1
  - 砂糖 ..... 大さじ1/2
  - 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。人参は皮をむいて幅3mmのいちょう切りにする。
  - 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。

# 2日目

584kcal(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 アボカドとれんこんの 鮭そぼろサラダ

15分



Let's start  
まずは  
ゆで卵から作って♪

スパエリアは  
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♪

※調理イメージは3人分です。

### 『フライパン1つ! クリスマスパエリア』

材料(3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
- カラーピーマン.....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。カラー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。

### 『アボカドとれんこんの鮭そぼろサラダ』

材料(3人分)

- 鮭フレーク.....大さじ3
- アボカド.....1玉
- れんこん.....1/2袋
- 卵.....1個

- A
- マヨネーズ.....大さじ3
  - 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。水にさらして粗熱をとる。
- 2 れんこんは皮をむいて半分に切り、うすくスライスする。鍋に湯を沸かしてれんこんを入れて2分ゆで、ざるにあげる。①は殻をむき、食べやすい大きさに粗く刻む。アボカドは種をとり除き皮をむいて幅2cmの角切りにする。
- 3 ②、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は前日に冷蔵庫に移しておくと同様に解凍する手間なく調理にかかれますよ!

# 3日目

587kcal(1人分)

## メイン チーズとろ〜り 野菜肉巻き

24分

## サブ ほうれん草と香ばしきのこ あっさり和え

8分



### 『チーズとろ〜り野菜肉巻き』

材料(3人分)

- 前日解凍 薩摩もちもち豚モモしゃぶ用.....270g
- ブロッコリーの芯.....1株分
- ブロッコリーの房.....1/3株分
- カラーピーマン.....1/2袋
- スナップえんどう.....1/2袋
- 人参.....1/2本
- とろ〜りミックスチーズ.....適量
- サラダ油.....大さじ1/2
- 片栗粉.....適量
- ごま.....適量

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

- 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1/2

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、人参は皮をむいて細切りにする。ブロッコリーの芯、人参を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。カラー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、カラーピーマン、人参、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。

### 『ほうれん草と香ばしきのこ あっさり和え』

材料(3人分)

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

- A
- しょうゆ.....大さじ1
  - 酢.....大さじ1
  - みりん.....大さじ1
- 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切り、手で食べやすい大きさにさく。まいたけは石づきを落として小房に分ける。きのこ類はトースターで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。
- 2 A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、きのこ、②と和えてお好みでかつお節をかける。