

1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 | 豚ロース熟成塩麹ごま味噌漬け | | 1袋 | | 全量 |
| | フライパンでパリパリじゃがベーコン包み | 1袋 | | | 全量 |
| 冷蔵 | しなやかスティック | | 1袋 | | 全量 |
| | しいたけ | | 1袋 | | 全量 |
| 青果 | キャベツ※ | | 1/3 | 2/3 | 全量 |
| | 人参 | 1/2本 | 1/2本 | 1本 | 2本 |
| | れんこん | 1/2袋 | | 1/2袋 | 全量 |
| | 小松菜 | 1/2袋 | 1/2袋 | | 全量 |
| | にんにく | 1片 | | 1片 | 2片 |
| | ブロッコリー | 房 1/2株分 芯 1株分 | | 房 1/2株分 | 全量 |
| | トマト | 2/3袋 | 1/3袋 | | 全量 |
| 常温 | さば水煮 | | | 1缶 | 全量 |
| | オイスターソース | 小さじ4 | | 小さじ4 | 小さじ8 |

※キャベツの各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。

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 ・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 ・顆粒コンソメ
- ・ケチャップ(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・卵(3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。

風味の決め手は“かき丸ごと”！
中華以外にもアレンジできる調味料です

広島県産のかきを丸ごとすりつぶして作っているから、風味がよくてうまみたっぷり。中華料理のイメージですが、着色料不使用でかき本来の味わいだけだから他の料理にも使いやすいくて、唐揚げや煮物、和食の隠し味にちょっと加えるとコクが出ていつもの味がワンランクアップしますよ。



1日目
438kcal(1人分)

メイン
パリパリじゃがベーコン包みとフレッシュトマトのディップソース

サブ
オイスター香る野菜のマリネ

13分

Let's start
マリネから調理スタート!

『パリパリじゃがベーコン包みとフレッシュトマトのディップソース』

材料(2人分)

- フライパンでパリパリじゃがベーコン包み.....1袋
- ブロッコリーの房.....1/2株分
- 水.....大さじ1
- サラダ油.....適量

作り方

- ①ブロッコリーの房は小房に分ける。耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ②トマトは幅1cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③小さい鍋にオリーブオイル、にんにくを熱し香りがたったら、トマト、Aを加えて中火で5分煮込み、塩・こしょうで味を調える。一度火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら入れ、中火で加熱してとろみがついたら、ディップソースのできあがり。
- ④フライパンにサラダ油を深さ1cmほど入れて熱し、凍ったままのじゃがベーコン包みを包材通り焼く。
- ⑤皿に①、④を盛り付け③をつけて召しあがれ。

トマトのディップソース

- トマト.....2/3袋
- にんにく.....1片
- オリーブオイル.....大さじ1
- 塩.....適量
- こしょう.....適量
- A ●顆粒コンソメ.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2

水溶き片栗粉

- 水.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ1/2

『オイスター香る野菜のマリネ』

材料(2人分)

- ブロッコリーの芯.....1株分
- れんこん.....1/2袋
- 小松菜.....1/2袋
- 人参.....1/2本
- ごま油.....大さじ1

作り方

- ①れんこん、人参は皮をむいて幅8mmのいちょう切り、ブロッコリーの芯は皮を厚くむいて幅1cmの角切りにする。小松菜は根元を落として水洗いし、茎部分は長さ1cm、葉部分は長さ2cmに切って、わけておく。
- ②耐熱容器にれんこん、人参、ブロッコリーの芯を入れてごま油を混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。軽く混ぜてから小松菜の茎を加えて再び1分加熱する。同様に混ぜ、小松菜の葉を加えてさらに1分加熱して混ぜる。
- ③粗熱がとれたら、Aを和える。

- A ●オイスターソース.....小さじ4
- 酢.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- ブラックペッパー.....適量
- 塩.....適量

明日の下準備 ▶▶▶ 豚ロース熟成塩麹ごま味噌漬け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♪

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

510kcal(1人分)

豚ロースときのこの味噌漬け焼き

10分

サブ しなやかスティックのさっと煮

11分



Cooking Point!
千切りしたキャベツは冷水にさらすとよりシャキシャキ食感UP

3日目

506kcal(1人分)

メイン さばと彩り野菜のオイスターソース炒め

15分

サブ ブロッコリーのレンチン中華オムレツ

11分



Cooking Point!
人参、れんこんはスライサーを使えば楽チン+シャキッ!

Cooking Point!
耐熱容器にラップを敷くことで、オムレツが簡単に取り出せます

※13cm×14cmの耐熱容器使用

『豚ロースときのこの味噌漬け焼き』

- 材料(2人分)
- 前日解凍
 - 豚ロース 熟成塩麹ごま味噌漬け …… 1袋
 - しいたけ …… 1袋
 - トマト …… 1/3袋
 - キャベツ※ …… 1/3
 - サラダ油 …… 小さじ2
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① キャベツは千切りにする。トマトはくし切りにしてキャベツと一緒に皿に盛り付けておく。しいたけは石づきを落として十字に切る。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し、解凍した豚ロースを並べ加熱する。しいたけを加え、豚ロースのごま味噌にからめながら中弱火で焼き色がつかうまで焼く。
 - ③ ①の皿に②を盛り付ける。

『しなやかスティックのさっと煮』

- 材料(2人分)
- しなやかスティック …… 1袋
 - 小松菜 …… 1/2袋
 - 人参 …… 1/2本
- A
- 水 …… 200ml
 - しょうゆ …… 大さじ1
 - みりん …… 大さじ1
 - 酒 …… 小さじ2
 - 和風だしの素 …… 小さじ1/2

- 作り方
- ① しなやかスティックは斜めに3等分に切る。人参は皮をむき幅2mmの短冊切り、小松菜は根元を落として水洗いし、ざく切りにして茎と葉をわけておく。
 - ② 鍋にA、人参を入れて沸騰させ、しなやかスティックを加えて中火で2分ほど煮込む。
 - ③ 小松菜の茎を入れて1分ほど煮込み、小松菜の葉を加えてさっと煮込む。しんなりしたらできあがり。

『さばと彩り野菜のオイスターソース炒め』

- 材料(2人分)
- さば水煮 …… 1缶
 - れんこん …… 1/2袋
 - キャベツ※ …… 2/3
 - 人参 …… 1/2本
 - にんにく …… 1片
 - サラダ油 …… 小さじ2
 - ごま油 …… 小さじ1
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。
- A
- オイスターソース …… 小さじ4
 - しょうゆ …… 小さじ1

- 作り方
- ① キャベツはざく切りにする。人参は皮をむいて幅3mmの半月切り、れんこんは皮をむいて幅3mmのうす切り、にんにくはみじん切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油、にんにくを熱し、香りがたったらキャベツ、人参、れんこんを入れて炒める。キャベツが少ししんなりしたら、A、さば水煮を汁ごと加えてさっと混ぜ合わせる。仕上げにごま油をまわしかける。

『ブロッコリーのレンチン中華オムレツ』

- 材料(2人分)
- ブロッコリーの房 …… 1/2株分
 - 人参 …… 1/2本
 - 卵 …… 3個
 - ケチャップ …… お好み
- A
- マヨネーズ …… 大さじ1
 - 中華スープの素 …… 小さじ1
 - ブラックペッパー …… 適量

- 作り方
- ① ブロッコリーの房は粗く刻み、人参は皮をむいて幅5mmの角切りにする。ブロッコリー、人参を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。
 - ② しっかり溶いた卵にAを入れて混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
 - ③ 耐熱容器にラップを敷いて②を流し入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。一度取り出して、かたまっていないところを混ぜ、さらに1分加熱する。加熱が足りない場合は15秒ずつ加熱する。
 - ④ 粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切り、お好みでケチャップを添える。



加熱のムラができないようにスプーンで混ぜて均等にします。