

1月4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	手羽中			1袋	全量
	豚ミンチ		1袋		全量
	パクパクいわし開き	1袋			全量
	北海道産つぶコーン		1/3袋		1/3袋
冷蔵	絹厚あげ			2個	全量
	筑前煮の具(水煮)	1袋			全量
	えのき茸	1/2袋	1/2袋		全量
青果	生姜	1片		2片	3片
	人参	1/4本	1/2本	1/4本	1本
	たまねぎ	1/4個	1/2個	1/4個	1個
	オクラ			1袋	全量
	レタス		3/4玉	1/4玉	全量
	トマト		2/3袋	1/3袋	全量
	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	常温	大豆ドライパック	1パック		全量

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
- ・酒
- ・しょうゆ
- ・みりん
- ・酢
- ・砂糖
- ・塩
- ・こしょう
- ・小麦粉
- ・片栗粉
- ・和風だしの素
- ・中華スープの素
- ・マヨネーズ
- ・みそ
- ・ごま
- ・からし(好み)

## ご自宅で用意する食材

・米(2合)

今週のレシピは  
フードスタイリスト  
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。

## 北海道産いわしを骨取り済みで その名の通りパクパクッと食べやすい

大きな骨を気にせず食べられて凍ったまま  
調理できる便利なお魚。ほど良い塩加減で  
焼くだけでも一品になりますが、香りの良  
い生姜煮や梅肉を巻いて揚げ焼きも手軽  
に作れ、和にも洋にも使いやすいから献立  
の幅が広がります。節分いわしは邪気を払  
ういわれもあるので、この時季にぜひ。



パクパクいわし開き

1日目

763kcal(1人分)

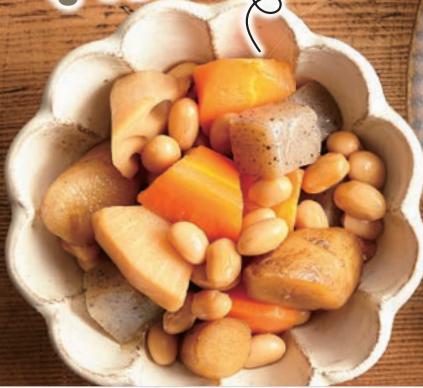


カリッサクッ衣の  
いわし甘酢あんかけ

28分

レンジで樂々♪  
サブ 五目豆

13分



## 『カリッサクッ衣のいわし甘酢あんかけ』

材料(2人分)

●パクパクいわし開き 1袋

●生姜 1片

●にら 1/2袋

●えのき茸 1/2袋

●人参 1/4本

●たまねぎ 1/4個

●サラダ油 大さじ4

A ●水 大さじ5

●小麦粉 大さじ5

●マヨネーズ 大さじ1

B ●水 200ml

●しょうゆ 大さじ2

●酢 大さじ2

●砂糖 大さじ1

水溶き片栗粉

●水 大さじ1

●片栗粉 大さじ1

作り方

① 人参は皮をむいて細切りに、たまねぎは繊維に沿ってうす切りにする。にらは長さ5cmに切り、えのきは石づきを落として長さを半分に切る。生姜は皮をむいてすりおろす。



片面ずつしっかり焼き色をつけるのがポイント。サクサク衣が楽しめますよ。

② Aをよく混ぜ、凍ったままのいわしをぐらせて衣をつける。

③ フライパンにサラダ油を中火で熱して②の半量を重ならないように並べる。片面を3分ほど揚げ焼きにし、裏面も焼き色がつくまで焼いて皿に盛り付ける。残りも同様に調理する。

④ フライパンの油を軽く拭きとり、残った油で①の生姜以外の野菜を炒める。しなりしたらB、生姜を加える。沸騰したら火をとめて水溶き片栗粉をかき混ぜながら加える。再び中火にかけ、とろみがついたら③にかける。

## 『レンジで樂々♪五目豆』

材料(2人分)

●大豆ドライパック 1パック

●筑前煮の具(水煮) 1袋

A ●水 50ml

●しょうゆ 大さじ1

●みりん 大さじ1

●和風だしの素 小さじ1/2

作り方

① 筑前煮の具はよく水洗いして水気を切る。

② 耐熱容器に①、大豆、Aを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で5分加熱する。

③ 一度取り出して混ぜ、再びラップをしてさらに5分加熱したらできあがり。

明日の下準備 »» 豚ミンチは前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理がかかりますよ♪



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

597kcal(1人分)

## 袋を使って包まないレタスシュウマイ

27分

サブ

## トマトのにらだれ和え

5分



シュウマイを蒸している間にサブの下準備。トマトから水分が出るので、和えるのは食べる直前に!

Cooking Point!  
レタスを巻いて食べると◎

## 『袋を使って包まないレタスシュウマイ』

材料(2人分)

- 前日解凍 豚ミンチ ..... 1袋
- たまねぎ ..... 1/2個
- えのき茸 ..... 1/2袋
- 北海道産つぶコーン ..... 1/3袋
- 人参 ..... 1/2本
- レタス ..... 3/4玉
- ・からし ..... お好み
- A [ 酒 ..... 大さじ1  
片栗粉 ..... 小さじ2  
・中華スープの素 ..... 小さじ1/2  
・塩 ..... 小さじ1/4  
・こしょう ..... 少々  
酢じょうゆ ]
- [ 醋 ..... 大さじ2  
・しょうゆ ..... 大さじ2 ]

作り方

- ①えのきは石づきを落として長さ2cmほどに切り、たまねぎはみじん切りにする。耐熱容器にたまねぎ、凍ったままのコーンを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。えのきを混ぜて粗熱をとておく。
- ②人参は皮をむいてピーラーでリボン状にむく。レタスは大きめにちぎる。
- ③保存袋に解凍したミンチ、①、Aを入れてよくもみ込んでたねを作る。しっかり混ざったら袋の端を3cmほど切り落とす。
- ④フライパンにアルミホイルを敷いて、レタス、人参を2/3量ずつ広げる。その上に③を3~4cmの大きさにしぶり出して並べ、残りのレタス、人参をのせてふたをし、中弱火で15分蒸す。お好みでからしを添えて、酢じょうゆで召しあがれ。



保存袋を使えば、洗い物もなく手も汚さず◎。切りはなすのは菜箸でもOK。

## 『トマトのにらだれ和え』

材料(2人分)

- トマト ..... 2/3袋
- にら ..... 1/2袋
- ・ごま油 ..... 大さじ2
- A [ しょうゆ ..... 小さじ2  
・酢 ..... 小さじ1  
・砂糖 ..... 小さじ1  
・塩 ..... 小さじ1/4 ]

作り方

- ①にらは長さ2cmほどに切る。トマトはひと口大に切る。
- ②耐熱容器ににらを入れてごま油を混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③②にトマト、Aを和える。

明日の下準備 ≫ 手羽中は前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかりますよ♪

3日目

818kcal(1人分)

## 手羽とオクラの甘辛焼き

17分

サブ

- だし炊き生姜ご飯
- 厚あげのおみそ汁

5分 ※炊飯時間を除く

5分

7分

Let's start

生姜ご飯を煮いている間に他の下準備をスタート



## 『厚あげのおみそ汁』

材料(2人分)

- 絹厚あげ ..... 2個
- たまねぎ ..... 1/4個
- ・みそ ..... 大さじ1

- ・水 ..... 400ml A
- ・和風だしの素 ..... 小さじ1

- ①厚あげは幅1cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。
- ②鍋にAを沸かして①を入れ、3分煮込む。たまねぎが透き通ってきたら火をとめてみそを溶く。再び火にかけて沸騰したらできあがり。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたごと食べられます。

## 『手羽とオクラの甘辛焼き』

材料(2人分)

- 前日解凍 手羽中 ..... 1袋
- オクラ ..... 1袋
- レタス ..... 1/4玉
- トマト ..... 1/3袋
- ・サラダ油 ..... 小さじ1
- ・塩 ..... 少々
- ・こしょう ..... 少々
- ・片栗粉 ..... 適量
- ・ごま ..... 適量
- A [ ごま油 ..... 小さじ1  
・塩 ..... 少々 ]
- B [ しょうゆ ..... 小さじ2  
・みりん ..... 小さじ2  
・酒 ..... 小さじ2 ]

作り方

- ①オクラはがくをむいて斜め半分に切る。トマトはくし切りにする。レタスはひと口大にちぎってAと混ぜておく。
- ②解凍した手羽中に塩・こしょうで下味をつけて片栗粉をうすくまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱して中火で②を皮目から焼く。皮目にこんがりと焼き色がついたら裏返してオクラを加える。手羽中の色が変わったらBを加えて煮からめる。汁気がなくなったら皿に盛り付け、レタス、トマトを添える。仕上げにごまをふる。

## 『だし炊き生姜ご飯』

材料(2人分)

- 生姜 ..... 2片
- 人参 ..... 1/4本
- ・米 ..... 2合
- A [ 酒 ..... 大さじ2  
・しょうゆ ..... 小さじ1  
・和風だしの素 ..... 小さじ1  
・塩 ..... 小さじ1/4 ]

作り方

- ①人参は皮をむいて幅2mmのいちょう切りに、生姜は皮をむいて千切りにする。
- ②米は洗って炊飯器に入れ、Aを加えて2合の目盛りに合わせて水を加える。軽く混ぜて人参、生姜をのせて炊飯する。