

1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	手羽中			全量	全量
	豚ミンチ		1袋		全量
	パクパクいわし開き	2袋			全量
	北海道産つぶコーン		1/3袋		1/3袋
冷蔵	ローズハム使い切りパック		1パック		1パック
	絹厚あげ			2個	全量
	筑前煮の具(水煮)	1袋			全量
青果	えのき茸	1/2袋	1/2袋		全量
	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
常温	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	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(お好み)
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
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。

北海道産いわしを骨取り済みで その名の通りパクパクと食べやすい

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 802kcal(1人分) メイン カリッサクツ衣のいわし甘酢あんかけ サブ レンジで楽々♪ 五目豆 34分 13分



『カリッサクツ衣のいわし甘酢あんかけ』

- 材料(3人分)
- パkupakuいわし開き 2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5

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する。生姜は皮をむいてすりおろす。
- 2 Aをよく混ぜ、凍ったままのいわしをく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1/3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。しんなりしたら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。



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。

- A
- ・水 150ml
 - ・小麦粉 大さじ10
 - ・マヨネーズ 大さじ2
- 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

『レンジで楽々♪五目豆』

- 材料(3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で解凍する手間なく調理にかかれそうですよ!

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

417kcal(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!

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(3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
 - 北海道産つぼコーン……………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……………大さじ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
- ・酢……………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っておく。
- 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。しっかり混ぜたら袋の端を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の大きさにしぼり出して並べ、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(3人分)

- トマト……………2/3袋
 - にら……………1/2袋
 - ロースハム 使い切りパック……………1パック
 - 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。ハムは長さを半分に切ってから幅1cm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。
- ③ ②にトマト、ハム、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同凍する手間なく調理にかかれますよ♪

3日目

790kcal(1人分)

メイン 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
7分

※炊飯時間を除く



Let's start

生姜ご飯を炊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(3人分)

- 絹厚あげ……………2個
 - たまねぎ……………1/4個
 - みそ……………大さじ1+1/2
- A
- ・水……………600ml
 - ・和風だしの素……………大さじ1/2

- 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。

『手羽とオクラの甘辛焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍 手羽中……………全量
 - 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+1/2
 - ・みりん……………小さじ2+1/2
 - ・酒……………小さじ2+1/2

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。



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。

『だし炊き生姜ご飯』

材料(3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のいちよう切りに、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。

1月4回 | 3人分