

2月1回  
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	きすフライ	2袋			全量
	北海道の野菜ミックス	1/2袋		1/2袋	全量
	国産豚小間切れ		300g		全量
	北海道のとうろ芋		2袋		2袋
	元気鶏若鶏モモ肉切身			450g	450g
冷蔵	国産大豆のべりな木綿豆腐		2個		全量
	九条ねぎちぎり		1パック		全量
	エリンギ		1袋		全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	北海道パンブキンサラダ			1袋	全量
青果	スナップえんどう	1/2袋	1/2袋		全量
	フリルレタス	2/3袋		1/3袋	全量
	ミニトマト	1/2袋		1/2袋	全量
	じゃがいも		1個	2個	3個
常温	味付カレーパウダー	大さじ1+1/2		大さじ1+1/2	大さじ3

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  
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。

**味付けに困ったら、今日はこれ!**  
**常備しておきたい強い味方**

炒め物や炒飯、ポテトサラダなどどんな料理にも溶けやすい顆粒タイプだからとっても使い勝手がいいんです。食欲をそそるしっかりとしたカレー風味なので、子どもも食べやすいマイルドな味にできあがるのも気軽に使えるいいところ!他の料理でもアレンジしてみたくまりました。



味付カレーパウダー パーモントカレー味

## 1日目

736kcal(1人分)

メイン

## サクッときすフライのサラダ仕立て

サブ

## 彩りドライカレーピラフ





**油の温度の測り方**  
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。  
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」  
・170度…入れてから少し間を置いて「パチパチ」  
・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

### 『サクッときすフライのサラダ仕立て』

- 材料(3人分)
- きすフライ……………2袋
  - フリルレタス……………2/3袋
  - ミニトマト……………1/2袋
  - スナップえんどう……………1/2袋
  - サラダ油……………適量
- みそマヨドレッシング
- ・ごま……………大さじ1+1/2
  - ・マヨネーズ……………大さじ3
  - ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
  - ・砂糖……………大さじ1
  - ・酢……………大さじ1/2
  - ・みそ……………小さじ3/4
  - ・ごま油……………大さじ1/2

- 作り方
- ①スナップえんどうは筋をとって、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。粗熱がとれたら斜め半分に切る。フリルレタスは水洗いしてひと口大にちぎり、ミニトマトは半分に切る。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのきすフライを包材通りに揚げる。
  - ③ごまは細かく刻み、Aとしっかり混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
  - ④皿に①、②を盛り付け③をかけていただく。



ごまはしっかり刻むと香りが立ち、舌触りの良いドレッシングに仕上がります。すりごまを使うのも◎。

### 『彩りドライカレーピラフ』

- 材料(3人分)
- 味付カレーパウダー……………大さじ1+1/2
  - 北海道の野菜ミックス……………1/2袋
  - ご飯……………茶碗3杯分
  - サラダ油……………大さじ1+1/2
  - ブラックペッパー……………適量

- 作り方
- ①フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままの野菜ミックスを入れ、水分を飛ばすように中火で炒める。
  - ②ご飯を加えてほぐすように炒めたら、カレーパウダーをふりかけ、全体に混ざるように炒める。仕上げにブラックペッパーをふる。

明日の下準備 ≫ 国産豚小間切れ、北海道のとうろ芋2袋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!



# 2日目

566kcal(1人分)

## メイン 鶏肉のカレー炒め

21分

## サブ とうろ芋のさくとり焼き

17分



**Cooking Point!**  
生地は5分置くことでまとまりやすくなります

### 『こくうま! 豚こまのすき焼き風煮』

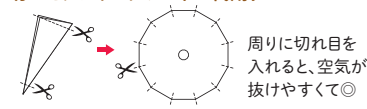
材料(3人分)

- 前日解凍 国産豚小間切れ 300g
- 国産大豆のべんりな木綿豆腐 2個
- エリンギ 1袋
- スナップえんどう 1/2袋
- ぶなしめじ 1/2袋
- サラダ油 小さじ2
- 一味 お好み

作り方

- ① スナップえんどうは筋をとり、豆腐は1個ずつ3等分に切る。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。エリンギは石づきを落とし手でさく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、解凍した豚肉を炒める。色が変わったら余分な油を軽く拭いて豆腐、Aを加える。沸騰したら落としづたをし、弱火で10分煮込む。
- ③ ぶなしめじ、エリンギ、スナップえんどうを加え、さらに弱火で2分煮込んだらできあがり。お好みで一味をふる。

落としぶたがない時は、サイズに合わせて切ったクッキングシートで代用♪



- A
- 水 200ml
  - しょうゆ 大さじ3
  - みりん 大さじ2
  - 砂糖 大さじ2
  - 酒 大さじ2
  - 和風だしの素 小さじ1/3

### 『とうろ芋のさくとり焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍 北海道のとうろ芋 2袋
- 九条ねぎちぎり 1パック
- じゃがいも 1個
- サラダ油 大さじ1

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、幅3mmの千切りにする。ねぎちぎりは幅1cmの角切りにする。
- ② ①、解凍したとうろ芋、Aをしっかり混ぜ、5分置く。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を6等分にスプーンですくって、平らに形を整えながら中火で2分ほど焼く。こんがり焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火で2分焼く。ふたをはずして強火にしてカリッと焼いたら、できあがり。



大きさにバラつきがあってもOK。焼き色をしっかりつけて焼いて♪

- A
- 小麦粉 大さじ3
  - しょうゆ 小さじ1
  - 和風だしの素 小さじ1/2

明日の下準備 ▶▶ 元気鶏若鶏モモ肉切身450g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

632kcal(1人分)

## メイン 鶏肉のカレー炒め

19分

## サブ やみつき チョップドサラダ

9分



**Cooking Point!**  
ごま油としょうゆで、味にアクセントをプラス!

甘口なので食べやすい♪  
ブラックペッパーでスパイシーにするのもおすすめ

### 『鶏肉のカレー炒め』

材料(3人分)

- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉切身 450g
- 味付カレーパウダー 大さじ1+1/2
- じゃがいも 2個
- ぶなしめじ 1/2袋
- サラダ油 大さじ1
- ブラックペッパー お好み

作り方

- ① 保存袋に解凍した鶏肉、Aを入れてしっかりもみ込み、10分置く。
- ② ぶなしめじは石づきを落とし小房に分ける。じゃがいもは皮をむいて6~8等分ほどのくし切りにし、耐熱皿に入れラップをし電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ③ フライパンを熱し、①を皮目から焼く。こんがり焼き色がついたら裏返してふたをし、弱火で2分焼いて取り出す。
- ④ 余分な油を拭き、サラダ油、じゃがいもを入れて炒める。こんがり焼き色がついたら、ぶなしめじ、③を戻し入れ、カレーパウダーをふりかけてざっくり炒め合わせる。お好みでブラックペッパーをふる。

- A
- マヨネーズ 大さじ3
  - 酒 大さじ1+1/2

### 『やみつきチョップドサラダ』

材料(3人分)

- フリルレタス 1/3袋
- ミントマト 1/2袋
- 北海道パンプキンサラダ 1袋
- 北海道の野菜ミックス 1/2袋
- 水 小さじ1

作り方

- ① 凍ったままの野菜ミックスは耐熱皿に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分30秒加熱する。1分蒸らしたら粗熱をとり、キッチンペーパーで軽く水気をとる。ミントマトは4等分に切る。フリルレタスは水洗いしてひと口大にちぎる。
- ② Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、フリルレタス以外の①をさっと和える。
- ③ 皿にフリルレタス、パンプキンサラダを盛り付け、②を散らす。

- A
- ごま油 小さじ2
  - 酢 小さじ2
  - しょうゆ 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1/2
  - 塩 適量
  - ブラックペッパー 適量