

2月3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	いんげん	50g	100g	20g(約6本)	170g
	ピーマン肉詰め	2袋			全量
	豚肩ローストンテキ用		8枚		全量
	鯖の味噌煮			2切	全量
冷蔵	味付けうの花			2パック	全量
青果	春キャベツ	1/4玉	1/4玉	1/2玉	全量
	トマト	1個	1個		2個
	たまねぎ	1/4個		3/4個	1個
	人参	1/2本		1/2本	1本
	さつまいも	1/2本		1/2本	1本
	ごぼう		1袋		全量
	生姜		1片	1片	2片
常温	長野県産うす塩なめ茸	1/2瓶	1/2瓶		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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖
 ・塩 ・こしょう ・片栗粉 ・和風だしの素
 ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・みそ
 ・顆粒コンソメ

今週のレシピは
 フードスタイリスト
 やすだかなこ
 安田 香菜子さん



大阪あべの辻製菓専門学校卒業後、CMや広告のスタイリングに携わり、二児の育児に奮闘しながら料理の提案を手掛ける。子育て世代へ親子で楽しめるレシピに挑戦中

季節の野菜をとり入れて
 やさしい色味に気分もほっこり

春野菜を見かけると季節のレシピを想像してわくわくする私。やわらかい野菜が増える春は、キャベツも巻きが軽やかになり葉っぱもふんわりします。水分も多いからじっくり加熱するとほんのり甘くなるので、そのままサラダとして和えるもよし、旬の魚やお肉と炒めて味わうのもいいですよ。



1日目

345kcal(1人分)

メイン

ピーマン肉詰めのコンソメ煮込み

16分

サブ

春キャベツとなめ茸のコールスロー

19分



Cooking Point!
 ピーマンの肉詰めは加熱しすぎるとはがれるので包材通りにやさしく調理

Cooking Point!
 春キャベツのやわらかさと甘みも楽しんで

『ピーマン肉詰めのコンソメ煮込み』

- 材料(3人分)
 ●ピーマン肉詰め.....2袋
 ●トマト.....1個
 ●たまねぎ.....1/4個
 ●いんげん.....50g
 ●さつまいも.....1/2本
 ・サラダ油.....大さじ1+1/2
- 作り方
 ① いんげんは常温に戻し長さ1cmに切る。さつまいもは皮つきのまま水洗いし、幅1cmの角切りにする。トマトとたまねぎも1cmの角切りにする。
 ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのピーマンの肉詰めに肉の面を下にして中火で1分焼く。
 ③ 焼き色がついたら裏返してA、①を加える。沸騰したら弱火にしてふたをし、7分ほど煮込んだらできあがり。
- A
- ・水.....300ml
 - ・顆粒コンソメ.....大さじ1
 - ・塩.....適量
 - ・こしょう.....適量

『春キャベツとなめ茸のコールスロー』

- 材料(3人分)
 ●春キャベツ.....1/4玉
 ●人参.....1/2本
 ・塩.....小さじ1
- 作り方
 ① キャベツは千切りに、人参は皮をむき長さ3cmの千切りにする。
 ② ボウルに①、塩を入れもみ込み、10分ほど置いたら手でしぼってしっかりと水気を切る。
 ③ ②、Aをよく混ぜ合わせる。
- A
- 長野県産うす塩なめ茸.....1/2瓶
 - ・マヨネーズ.....大さじ1
 - ・酢.....小さじ1
 - ・塩.....適量

明日の下準備 ≫ 豚肩ローストンテキ用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!

2日目

788kcal(1人分)

メイン なめ茸ソースのポークソテー

21分

サブ やみつき! ごぼうスティック

23分



Let's start!

まずはごぼうのアク抜きから! あくの強いごぼうは酢水につけると変色も防げて◎

Cooking Point!

②のごぼうをAに漬けておく時間はしっかり10分!

『なめ茸ソースのポークソテー』

材料(3人分)

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ●前日解凍 豚肩ロース トンテキ用.....8枚 | ●長野県産 うす塩なめ茸.....1/2瓶 |
| ●いんげん.....100g | ●水.....150ml |
| ●春キャベツ.....1/4玉 | ●しょうゆ.....小さじ3 |
| ●トマト.....1個 | ●中華スープの素.....小さじ1+1/2 |
| ●サラダ油.....小さじ2 | ●片栗粉.....小さじ1+1/2 |
| ●塩.....適量 | ●塩.....適量 |
| ●こしょう.....適量 | ●こしょう.....適量 |

作り方

- キャベツは千切りに、トマトはくし切りにして皿に盛り付けておく。
- 解凍した豚肩ロースは両面に塩・こしょうをふる。
- フライパンに中火でサラダ油(小さじ1)を熱し、肉を重ならないように半量ずつ並べて焼く。焼き色がついたら裏返して凍ったままのいんげんを半量ずつすきまに入れ、ふたをする。弱めの中火で3分ほど火が通るまで焼き、①の皿に盛り付ける。残りの半量も同様に焼く。
- フライパンを拭いてAを入れ、かき混ぜながらとろみがつくまで加熱する。③にかけていただく。

『やみつき! ごぼうスティック』

材料(3人分)

- | | |
|--------------------|---------------|
| ●ごぼう.....1袋 | 酢水 |
| ●生姜.....1片 | ●水.....500ml |
| ●片栗粉.....大さじ3 | ●酢.....大さじ1/2 |
| ●サラダ油.....適量 | |
| ●塩.....お好み | |
| A | |
| ●しょうゆ.....大さじ2+1/2 | |
| ●酒.....大さじ1 | |
| ●みりん.....大さじ1 | |

作り方

- ごぼうは皮つきのまま水洗いして長さ10cmに切ってから縦に十字に切る。酢水に5分ほどさらしてアク抜く。生姜は皮をむいてすりおろす。
- 生姜とAを保存袋に入れ、①のごぼうを加えてもみ込み10分置く。
- ②を取り出してキッチンペーパーで汁気を拭く。新しい保存袋に入れ、片栗粉を加えてかるくふって衣をつける。
- フライパンに多めのサラダ油を入れて中火で揚げ焼きにする。皿に盛り付け、お好みで塩をふってどうぞ。

明日の下準備 》 鯖の味噌煮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

487kcal(1人分)

メイン 野菜たっぷり 鯖のちゃんちゃん焼き風

22分

サブ とろ〜り 卵の花あんかけ

8分



Cooking Point!

鯖はほぐして、野菜と一緒に食べて♪

※調理イメージは3人分です。

『野菜たっぷり 鯖のちゃんちゃん焼き風』

材料(3人分)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ●前日解凍 鯖の味噌煮.....2切 | ●春キャベツ.....1/2玉 |
| ●たまねぎ.....3/4個 | ●人参.....1/2本 |
| ●生姜.....1片 | ●さつまいも.....1/2本 |
| ●サラダ油.....大さじ1 | ●みそ.....大さじ2 |
| A | ●砂糖.....大さじ1 |
| | ●酒.....大さじ1 |
| | ●しょうゆ.....大さじ1 |

作り方

- さつまいもは皮つきのまま水洗いして幅5mmの輪切りにし、水に5分つけてから水気を切る。キャベツはざく切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのくし切りにする。人参は皮をむいて短冊切りにする。
- 生姜は皮をむいてすりおろし、Aと混ぜ合わせておく。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、①をさっと炒め、油がまわったら解凍した鯖の味噌煮をのせる。②をまわしかけ、ふたをして弱火にし、10分蒸し焼きにする。

『とろ〜り卵の花あんかけ』

材料(3人分)

- | | |
|--------------------|------------------|
| ●味付けうの花.....2パック | ●水.....100ml |
| ●いんげん.....20g(約6本) | ●和風だしの素.....大さじ1 |
| A | ●片栗粉.....小さじ2 |
| | ●みりん.....小さじ1 |
| | ●しょうゆ.....小さじ1/2 |

作り方

- いんげんは常温に戻し長さ5mmの斜め切りにする。
- 耐熱容器に①、Aを入れてよく混ぜ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で1分加熱する。一度取り出してかき混ぜ、再びラップをせずにとろみがつくまでさらに1分加熱する。
- 器にうの花を1/3量ずつ盛り付け、②をかけていただく。