3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	野菜ミックス	1/2袋		1/2袋	全量
	カットアスパラ	1/2袋		1/2袋	全量
	アボカド(ダイスカット)		1/2袋	1/2袋	全量
	牛ミニステーキ(ソース付き)			1袋	全量
冷蔵	生パスタ リングイネ	1袋			全量
	ベーコンスライス	4枚	2枚		全量
	エリンギ	1/2袋	1/2袋		全量
	ローストサラダチキン		3パック		全量
	ちくわ		1袋		全量
青果	じゃがいも	1個		3個	4個
	ミニトマト		2/3袋	1/3袋	全量
	ベビーリーフ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	おうちパスタ ごま醤油ガーリック	大さじ4		大さじ2	大さじ6

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　・しょうゆ
・酢　・砂糖　・塩　・こしょう　・ブラックペッパー
・小麦粉　・マヨネーズ　・ケチャップ　・みそ
・顆粒コンソメ　・ごま　・たかの爪

今週のレシピは　フードスタイリスト 高(こう)明恵(あきえ)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。

ソースのうまみを麺にからめて ちょっとレストランな気分で楽しんで♪

香ばしいごまとしょうゆ、ほどよく広がるガーリックが食欲をそそる和風ソースで、今回は生パスタを使ってお店のような贅沢感のあるパスタが手軽にできちゃいました。野菜との相性も良いので、ドレッシングとしても◎。ステーキと一緒にガーリックライスも簡単でおすすめしたいアレンジです！

おうちパスタ
ごま醤油ガーリック

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。

1日目　573kcal(1人分)

メイン　きのことベーコンの和風生パスタ　15分
サブ　お野菜のコンソメみそスープ　11分

『きのことベーコンの和風生パスタ』

材料(2人分)
- ●生パスタ リングイネ……1袋
- ●ベーコンスライス……4枚
- ●エリンギ……1/2袋
- ●カットアスパラ……1/2袋
- ●おうちパスタ ごま醤油ガーリック……大さじ4
- ・オリーブオイル……大さじ1

作り方
1. エリンギは石づきを落として長さを半分に切り、縦に幅5mmに切る。ベーコンは幅1cmに切る。
2. 鍋にお湯を沸かしてオリーブオイル(大さじ1/2)を入れ、パスタを包材通りゆでてざるに上げる。
3. フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を熱し、エリンギ、凍ったままのアスパラを入れて中火で炒める。しんなりしたらベーコン、②、おうちパスタソースを加えてさっとからめてできあがり。

『お野菜のコンソメみそスープ』

材料(2人分)
- ●野菜ミックス……1/2袋
- ●じゃがいも……1個
- ・みそ……大さじ1
- ・ブラックペッパー……適量
- A
  - ・水……400mℓ
  - ・顆粒コンソメ……小さじ2

作り方
1. じゃがいもは皮をむいて幅1cmの角切りにし、さっと水洗いして耐熱容器に入れる。ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
2. 鍋にAを入れて沸騰させ、①、凍ったままの野菜ミックスを入れて中火で2分煮込む。みそを溶き入れ、仕上げにブラックペッパーをふる。

2日目

611kcal(1人分)

メイン サラダチキンナゲット風フレッシュトマトソース添え 16分

サブ 香ばしちくわのピリ辛混ぜ 10分

※解凍時間を除く

トースターの代わりにフライパンで焼いてもOK
ちくわの上でベーコンを焼くことで、ベーコンのうまみをちくわにからめて。

『サラダチキンナゲット風フレッシュトマトソース添え』

材料(2人分)

- ●ローストサラダチキン……3パック
- ●エリンギ……1/2袋
- ●ミニトマト……2/3袋
- ●ベビーリーフ……1/2袋
- ・サラダ油……大さじ3

A
- ・小麦粉……大さじ4
- ・水……大さじ3
- ・マヨネーズ……大さじ1
- ・ブラックペッパー……適量

B
- ・ケチャップ……大さじ2
- ・オリーブオイル……小さじ1
- ・しょうゆ……小さじ1

作り方

❶ミニトマトは4等分に切る。ベビーリーフは水洗いして水気を切って皿に盛り付けておく。

❷サラダチキンはキッチンペーパーでしっかり汁気を拭き、半分に切る。エリンギは石づきを落として食べやすい大きさに手でさく。Aは混ぜ合わせ、サラダチキン、エリンギを加えて混ぜる。

❸フライパンにサラダ油を中弱火で熱して②を入れ片面2～3分ずつ揚げ焼きにする。両面がこんがりきつね色になったら①の皿に盛り付ける。

❹①のミニトマト、Bを混ぜ、耐熱容器に入れてラップをする。電子レンジ(600w)で1分加熱してソースを作り、サラダチキンにかけていただく。

『香ばしちくわのピリ辛混ぜ』

材料(2人分)

- ●アボカド(ダイスカット)……1/2袋
- ●ちくわ……1袋
- ●ベーコンスライス……2枚
- ・たかの爪……1本
- ・塩……適量
- ・こしょう……適量
- ・ごま……適量

A
- ・ごま油……大さじ1
- ・しょうゆ……小さじ1

作り方

❶アボカドは保存袋に入れて10分流水解凍する。

❷ちくわは幅5mmの斜め切りにし、ベーコンは幅1cmに切る。

❸アルミホイルにちくわを並べ、その上にベーコンをのせ、トースターで焼き色がつくまで5分ほど焼く。

❹たかの爪は種をとって3等分に切り、Aと混ぜる。①、②を加えてさっと混ぜ、塩・こしょうで味を調えてごまをふる。

明日の下準備 》》牛ミニステーキ(ソース付き)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れますよ♪

3日目

637kcal(1人分)

メイン ひとくちステーキとガーリック香るホイル焼き 10分

サブ アボカドのゴロッとポテトサラダ 12分

※解凍時間を除く

『ひとくちステーキとガーリック香るホイル焼き』

材料(2人分)

- ●前日解凍 牛ミニステーキ(ソース付き)……1袋
- ●ミニトマト……1/3袋
- ●カットアスパラ……1/2袋
- ●野菜ミックス……1/2袋
- ●おうちパスタ ごま醤油ガーリック……大さじ2
- ・サラダ油……小さじ2

作り方

❶ミニトマトは4等分に切って凍ったままのアスパラと野菜ミックス、おうちパスタソースを混ぜる。1/2量ずつアルミホイルで包む。

❷フライパンに①を置いて中火にかけ、ふたをして1分蒸してフライパンの端に寄せる。サラダ油を熱し、解凍したステーキを包材通りに焼く。

❸皿に②を盛り付け、ステーキの添付ソースを耐熱容器に入れてラップをせずに電子レンジ(600w)で30秒加熱してかけていただく。

『アボカドのゴロッとポテトサラダ』

材料(2人分)

- ●アボカド(ダイスカット)……1/2袋
- ●じゃがいも……3個
- ●ベビーリーフ……1/2袋

A
- ・酢……大さじ1/2
- ・塩……小さじ1/3
- ・ブラックペッパー……適量

B
- ・マヨネーズ……大さじ2
- ・砂糖……小さじ1/2

作り方

❶アボカドは保存袋に入れて10分流水解凍する。

❷じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、さっと水洗いして耐熱容器に入れる。ラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱し、熱いうちにAを加え、かるくつぶしながら混ぜ合わせる。

❸ベビーリーフは水洗いして水気を切って皿に盛り付けておく。

❹②の粗熱がとれたら、解凍したアボカド、Bを加えて混ぜて②の皿に盛り付ける。

3月1回 2人分