

3月3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 | 豚ミンチ        | 1袋   |      |      | 全量   |
|    | 北海道のつぶコーン   | 1/4袋 | 1/2袋 |      | 3/4袋 |
|    | 銀鮭切身        |      | 2切   |      | 全量   |
|    | 鶏もも肉切身      |      |      | 300g | 全量   |
| 冷蔵 | ゴーダシュレッドチーズ | 1/3袋 |      |      | 1/3袋 |
|    | 絹厚揚げ        |      | 1パック |      | 全量   |
| 青果 | たまねぎ        | 1/2個 | 1/2個 | 1個   | 2個   |
|    | アスパラ        | 1/2袋 |      | 1/2袋 | 全量   |
|    | なす          | 1本   |      | 1本   | 全量   |
|    | カラーピーマン     | 1/2袋 |      | 1/2袋 | 全量   |
|    | 小松菜         |      | 2/3袋 | 1/3袋 | 全量   |
|    | 人参          |      | 1/2本 | 1/2本 | 1本   |
| 常温 | 基本のトマトソース   | 1缶   |      |      | 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 ・片栗粉 ・和風だしの素
- ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・ケチャップ
- ・かつお節

ご自宅で用意する食材

- ・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(1個)

お忘れなく!

今週のレシピは

管理栄養士 ひろた まゆみ 廣田 真弓さん

トマトだけのソースじゃないんです

コク深く仕上がるヒミツはこれ!

トマト、たまねぎ、にんにくをじっくり煮詰めて作ったソースだから、ひき肉と炒めるだけで簡単に「コクうま」なミートソースができるんです。今回のミートソースにカレーパウダーをちょい足してキーマカレー風のアレンジも◎。パスタ、煮込みはもちろんスープにも使えるのでぜひご活用ください。

普段はカゴメ商品を使ったメニュー開発や料理教室を実施しています。手軽に作れるレシピや野菜の大切さを伝えることで関西の野菜不足0を目指しています。

1日目

1184kcal(1人分)

メイン

太〜いグリーンアスパラでミートドリア

サブ

たまねぎとカラーピーマンのサラダ

23分

15分

なすは油との相性◎

ミンチから出る油でなすを揚げ焼きにするように炒めると、とろとした食感でおいしくなります。

塩ももいいけど砂糖も◎

野菜に砂糖をもみ込むことで、できあがりがほんのり甘くなってお子さんにも食べやすい味に。

『太〜いグリーンアスパラでミートドリア』

材料(2人分)

- 豚ミンチ……………1袋
- 基本のトマトソース……………1缶
- なす……………1本
- アスパラ……………1/2袋
- ゴーダシュレッドチーズ……………1/3袋
- ・ご飯……………茶碗2杯分
- ・ケチャップ……………大さじ3
- ・サラダ油……………小さじ2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・マヨネーズ……………適量

作り方

- ①アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さ3cmの斜め切りにする。ラップで包んで電子レンジ(600w)で40秒加熱する。なすは乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのミンチを炒める。8割くらい色が変わったら①のなすを加えて炒め合わせる。
- ③基本のトマトソース、ケチャップを加え、そのまま中火で5分ほどこげないように混ぜながら煮込む。塩・こしょうで味を調える。
- ④耐熱容器にご飯(茶碗1杯ずつ)を広げ③を1/2量ずつかける。①のアスパラ、チーズを1/2量ずつのせ、マヨネーズを全体にかける。トースターで5分ほど焼き、こんがり焼き色がついたらできあがり。

『たまねぎとカラーピーマンのサラダ』

材料(2人分)

- カラーピーマン……………1/2袋
- たまねぎ……………1/2個
- 北海道のつぶコーン……………1/4袋
- ・水……………大さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ2
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ2

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿ってうす切りにし、水に5分ほどさらす。凍ったままのコーンは水をふりかけてふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で2分半加熱する。
- ②カラーピーマンはへたと種をとって縦にうす切りにし、水気をしぼったたまねぎと一緒に砂糖を加えてもみ込み、5分置いたら水気を切る。
- ③①、②、Aを混ぜ合わせる。

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。

明日の下準備 》 銀鮭切身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

526kcal(1人分)

メイン

漬け鮭の  
オーロラ焼き

22分

サブ

小松菜と厚揚げの  
炒め煮

10分

幽庵焼きをアレンジ♪  
ケチャップとマヨネーズで  
ご飯がすすむ一品ができました。



## 『漬け鮭のオーロラ焼き』

材料(2人分)

- 前日解凍 銀鮭切身……………2切
- たまねぎ……………1/2個
- 人参……………1/2本
- 北海道のつぶコーン……………1/2袋
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ケチャップ……………適量
- マヨネーズ……………適量

- A
- ・ みりん……………大さじ1/2
  - ・ しょうゆ……………大さじ1/2

作り方

- ① 保存袋に解凍した鮭、Aを入れて10分ほど漬け込む。たまねぎは繊維に沿って、人参は皮をむいて千切りにする。
- ② 長さ20cmほどのアルミホイルを2枚広げ、①の野菜を1/2量ずつのせ、その上に鮭を1切ずつのせる。
- ③ 塩・こしょうをふってケチャップ、マヨネーズをかける。凍ったままのコーンを1/2量ずつのせる。アルミホイルのふちを立てて器のようにし、トースターで焼き色がつくまで、時々見ながら5〜7分ほど焼く。こげそうな時はアルミホイルをかぶせる。



ケチャップとマヨネーズは全体に、コーンもお好みでたっぷりでも◎。

## 『小松菜と厚揚げの炒め煮』

材料(2人分)

- 絹厚揚げ……………1パック
- 小松菜……………2/3袋
- ごま油……………大さじ1
- かつお節……………少々

- A
- ・ しょうゆ……………小さじ2
  - ・ 和風だしの素……………小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は根元を落として水洗いし、長さ4cmに切る。厚揚げは大きめのひと口大に切る。
- ② 鍋にごま油を強火で熱し、厚揚げの表面を焼く。焼き色がついたら中火にして小松菜を加えてさっと炒める。
- ③ 油がまわったらAを加えてさっと炒め合わせる。器に盛り付け、かつお節をかける。

明日の下準備 ≫ 鶏モモ肉切身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

762kcal(1人分)

メイン

たっぷり野菜と鶏肉の  
甘酢炒め

23分

サブ

小松菜の  
中華風スープ

11分

## POINT!

Aは具材にかけるより、フライパンに当るように焼くイメージで入れて。ケチャップを焼くことでコクが増すんです!

鶏肉に片栗粉をまぶすことでたれがよくからみます。



## 『たっぷり野菜と鶏肉の甘酢炒め』

材料(2人分)

- 前日解凍 鶏モモ肉切身……………300g
- カラーピーマン……………1/2袋
- なす……………1本
- たまねぎ……………1/2個
- 人参……………1/2本
- アスパラ……………1/2袋
- ごま油……………大さじ3
- 片栗粉……………大さじ2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

- A
- ・ 酢……………大さじ3
  - ・ ケチャップ……………大さじ2
  - ・ しょうゆ……………大さじ2
  - ・ 砂糖……………大さじ2
  - ・ 酒……………大さじ1
  - ・ 中華スープの素……………小さじ1
  - ・ 片栗粉……………小さじ1

作り方

- ① 人参は皮をむいて乱切りにし、ラップに包んで電子レンジ(600w)で2分半加熱する。
- ② カラーピーマンはへたと種をとってひと口大の乱切りに、たまねぎ、なすも同様に切る。アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さ3cmの斜め切りにする。
- ③ Aは混ぜ合わせて、たれを作っておく。
- ④ 解凍した鶏肉に塩・こしょうをし、片栗粉を全体にまぶす。フライパンにごま油を熱し、中火〜強火で鶏肉を焼く。両面に焼き色がついたらふたをし、中火で5分ほど蒸し焼きにする。火が通ったら一度取り出す。
- ⑤ 残った油を強火で熱してなすを入れて炒め、油がまわったらたまねぎ、人参の順に加えて強火で炒める。
- ⑥ たまねぎがしんなりしたらカラーピーマン、アスパラを加えて炒め合わせ、④を戻し入れる。③を加えてとろみがついたらできあがり。

## 『小松菜の中華風スープ』

材料(2人分)

- 小松菜……………1/3袋
- たまねぎ……………1/2個
- 卵……………1個
- ごま油……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

A

- ・ 水……………300ml
- ・ 中華スープの素……………小さじ2

作り方

- ① 小松菜は根元を落として水洗いし、長さ4cmに切る。たまねぎは繊維に沿ってうす切りにする。
- ② 鍋にごま油を強火で熱して①を炒める。たまねぎが透き通ってきたらAを加え、さらに中火で加熱する。
- ③ 沸騰したら溶き卵をまわし入れ、しょうゆ、塩・こしょうで味を調える。

3月3回 | 2人分