

3日分の献立 (おまかせ) セット

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。

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、現在は二児
のママ。親子で楽しめるレシ
ピにも挑戦中♪

	品 名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	十勝のいんげん	1/5袋	1/5袋	1/5袋	3/5袋
	若鶏モモ肉(バラ凍結) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		200g
	国産真鯛入りのつみれ			1袋	全量
冷蔵	豚角煮トンポーロー	1袋			全量
	ハーフベーコン	1パック	1パック		2パック
	スプラウト	1/2パック	1/2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
	絹厚あげ			4個	全量
青果	人参	1/2本	1本	1/2本	2本
	青ねぎ	1/6袋		1/2袋	2/3袋
	白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2(内葉)		1/2(外葉)	全量
	ごぼう 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2		1/2	全量
	長いも		全量		全量
	ベビーリーフ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	イタリア産カットトマト		1パック		全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・オリーブオイル ・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 ・ごま

ご自宅で用意する食材

・卵(2個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



簡単!旬のごぼうで やわらか角煮

25分

サブリカリベーコンの 白菜サラダ

15分

- ! ごぼうと人参をピーラーでむくことで時短になりますよ。
- ! 白菜の内葉はやわらかいので、サラダにおすすめ。サブの仕上げのごまは、指でかるくすりつぶして風味よく!



段取りメモ

メインの①、②、③、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『簡単!旬のごぼうでやわらか角煮』

材料

- 豚角煮トンポーロー.....1袋
- 人参.....1/2本
- ごぼう※.....1/2
- 十勝のいんげん.....1/5袋
- 青ねぎ.....1/6袋
- ・卵.....2個

- A
- ・水.....200ml
 - ・しょうゆ.....大さじ1
 - ・酒.....大さじ1
 - ・中華スープの素.....小さじ1

水溶き片栗粉

- A
- ・水.....小さじ2
 - ・片栗粉.....小さじ1

※ごぼうの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で10分ゆで、かたゆでのゆで卵を作る。粗熱がとれたら殻をむく。
- ごぼうはよく水洗いし、くしゃくしゃにしたアルミホイルで包んで、水で洗い流しながらこするように皮をむく。ピーラーで縦にリボン状にむき、水に10分さらす。
- 凍ったままのいんげんは常温に戻し、長さを半分に切る。青ねぎは幅5mmの小口切りにする。人参はピーラーでリボン状にむく。
- 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したらごぼう、人参、いんげんを入れる。2分ほど中火で加熱して火が通ったら、豚角煮トンポーローを加えて再び沸騰させる。火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加え、再び強火にかけてとろみをつけ、器に盛り付ける。
- ①を半分に切り④の器に盛り付け、仕上げに青ねぎを散らす。



ごぼうの皮むきは包丁の背でこするより、アルミホイルを使った方が風味が残ります。

『カリカリベーコンの白菜サラダ』

材料

- ハーフベーコン.....1パック
- 白菜※.....1/2(内葉)
- スプラウト.....1/2パック
- ・ごま.....適量

- A
- ・マヨネーズ.....大さじ2
 - ・酢.....大さじ1
 - ・ごま油.....小さじ1
 - ・中華スープの素.....小さじ1/2

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- 白菜は幅1cmの細切りにし、スプラウトは根元を切り落とし、水洗いして長さを半分に切る。ベーコンは幅1cmに切る。
- アルミホイルにベーコンを並べてトースターでカリカリになるように8分ほど焼く。
- ボウルに白菜、②、Aを入れてよく混ぜ合わせる。皿に盛り付け、スプラウトをのせて、仕上げに指でかるくすりつぶしたごまをふる。

白菜の使い分け



明日の下準備 ※ 若鶏モモ肉(バラ凍結)200gは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 鶏肉ときのこのトマト煮込み 30分

サブ 長いものベーコン炒め 10分

！メインのトマトの酸味が気になる方は、牛乳（大さじ2）を最後に加えてまろやかにしても。粉チーズ（大さじ1）を加えて、コクをプラスするのもおすすめ。

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『鶏肉ときのこのトマト煮込み』

- 材料
- 前日解凍 若鶏モモ肉（バラ凍結）…200g
 - イタリア産カットトマト…1パック
 - 人参…1本
 - エリンギ…1袋
 - ぶなしめじ…1/2袋
 - ベビーリーフ…1/2袋
 - スプラウト…1/2パック
 - ・ 塩…適量
 - ・ こしょう…適量
 - ・ オリーブオイル…大さじ1
- A
- ・ 水…50ml
 - ・ 顆粒コンソメ…小さじ1

- 作り方
- ① 解凍した鶏肉に塩・こしょうをふる。
 - ② 人参は乱切りにし、エリンギは縦に半分に切り、幅5mmのうす切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。スプラウトは根元を切り落とし、水洗いする。ベビーリーフはさっと水洗いして、スプラウトと一緒に皿に盛り付ける。
 - ③ 深めのフライパンにオリーブオイルを入れて強火で熱し、①を両面に焼き色がつくまで炒める。人参、エリンギ、ぶなしめじを加えて中火で3分ほど炒める。
 - ④ A、カットトマトを加えて沸騰したら弱火にし、ふたをして5分ほど煮込む。ふたをとってさらに10分煮込む。塩・こしょうで味を調え、②の皿に盛り付ける。

『長いものベーコン炒め』

- 材料
- 長いも…全量
 - ハーフベーコン…1パック
 - 十勝のいんげん…1/5袋
 - ・ オリーブオイル…大さじ1
- A
- ・ 顆粒コンソメ…小さじ1/2
 - ・ こしょう…適量
 - ・ 塩…適量

- 作り方
- ① 凍ったままのいんげんは常温に戻し、長さを3等分に切る。長いもは幅1cmの輪切りにする。ベーコンは幅3cmに切る。
 - ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、①を5分炒める。焼き色がついたら、Aを加えてさっと混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。



メイン 真鯛つみれのおかず汁 25分

サブ 厚揚げのネギ味噌挟み焼き 15分

！サブのAは、みそマヨ（各大さじ1ずつ）にしたり、スライスチーズをはさんでも◎お子さんも食べやすいですよ。

段取りメモ

メインの①、②、サブの①、②で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『真鯛つみれのおかず汁』

- 材料
- 国産真鯛入りのつみれ…1袋
 - 白菜※…1/2（外葉）
 - ごぼう※…1/2
 - 人参…1/2本
 - ぶなしめじ…1/2袋
 - 十勝のいんげん…1/5袋
- A
- ・ 水…400ml
 - ・ しょうゆ…大さじ1
 - ・ 酒…大さじ1
 - ・ 和風だしの素…小さじ1
 - ・ 塩…小さじ1/2

※白菜、ごぼうの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① ごぼうはよく水洗いし、くしゃくしゃにしたアルミホイルで包んで、水で洗い流しながらこするように皮をむき、幅6mmの斜め切りにして水に10分さらす。
 - ② 凍ったままのいんげんは常温に戻し、長さを半分に切る。白菜は幅4cmのざく切りにし、人参は長さ4cmの短冊切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ③ 鍋にAを入れて強火で沸騰させ、①、②を入れてふたをし、弱火で5分煮込む。凍ったままのつみれを加えてさらに中火で5分煮込む。

『厚揚げのネギ味噌挟み焼き』

- 材料
- 絹厚あげ…4個
 - ベビーリーフ…1/2袋
 - 青ねぎ…1/2袋
- A
- ・ みそ…大さじ1
 - ・ しょうゆ…小さじ1
 - ・ 砂糖…小さじ1
 - ・ みりん…小さじ1/2

- 作り方
- ① 厚あげは三角形になるように斜め半分に切り、切り口に2cmほどの切り込みを入れる。ベビーリーフはさっと水洗いし、皿に盛り付ける。
 - ② 青ねぎは幅3mmの小口切りにし、Aと混ぜ合わせる。
 - ③ ②を厚あげの切り込みに入れ、アルミホイルに並べる。トースターでこんがりするまで6分焼き、①の皿に盛り付ける。