



・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



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。

|    | 品 名                              | 1日目     | 2日目    | 3日目     | 総量   |
|----|----------------------------------|---------|--------|---------|------|
| 冷凍 | 十勝のいんげん                          | 1/3袋    | 1/3袋   | 1/3袋    | 全量   |
|    | 北海道のつぶコーン                        | 1/4袋    | 1/4袋   |         | 1/2袋 |
|    | 若鶏モモ肉(バラ凍結)<br>使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 |         | 300g   |         | 300g |
|    | 国産真鯛入りのつみれ                       |         |        | 1袋      | 全量   |
| 冷蔵 | 豚角煮トンボロー                         | 2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   |
|    | まいたけ                             |         | 1/2袋   | 1/2袋    | 全量   |
|    | 絹厚あげ                             |         |        | 8個      | 全量   |
| 青果 | 人参                               | 1/2本    | 1本     | 1/2本    | 2本   |
|    | 青ねぎ                              | 1/6袋    |        | 5/6袋    | 全量   |
|    | きゅうり                             | 1/2本    |        | 1/2本    | 1本   |
|    | 白菜<br>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<br>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袋     |         | 全量   |
| 常温 | イタリア産カットトマト                      |         | 1パック   |         | 全量   |

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!



25  
分

17  
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！



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

- 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。



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。

- ③ 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。人參はピーラーでリボン状にむく。

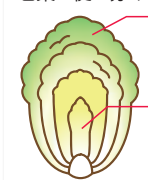
- ④ 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したらごぼう、人参、いんげんを入れる。2分ほど中火で加熱して火が通ったら、豚角煮トンポーローを加えて再び沸騰させる。火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加え、再び強火にかけてとろみをつけ、器に盛り付ける。

- ⑤ 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。

① 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。きゅうりは幅2mmの輪切りにし、ベーコンは幅1cmに切る。凍ったままのコーンは包材通りに電子レンジ(600W)で2分解凍する。

- ②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。

- ③ ボウルに白菜、コーン、きゅうり、  
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。



**外葉**  
繊維が太く、  
油との相性がよいので、  
炒め物や煮物にあう

ほんのり甘く、  
やわらかいので  
蒸し物やサラダにあう

**明日の下準備** 》若鶏モモ肉(バラ凍結)300gは冷蔵庫に移して解凍しておく





メイン  
サブ  
鶏肉ときのこの  
トマト煮込み  
長いものベーコン炒め

！メインのトマトの酸味が気になる方は、牛乳（大さじ4）を最後に加えてまろやかにしても、粉チーズ（大さじ1+1/2）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）…300g
  - 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
  - ベビーリーフ…1袋
  - まいたけ…1/2袋
  - ぶなしめじ…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+1/2
- A
- ・水…70ml
  - ・顆粒コンソメ…大さじ1/2
- 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、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。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、まいたけを加えて中火で3分ほど炒める。
  - ④A、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…1/3袋
  - 北海道のつぶコーン…1/4袋
  - ・オリーブオイル…大さじ1+1/2
- A
- ・顆粒コンソメ…小さじ1
  - ・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、凍ったままのコーンを5分炒める。焼き色がついたら、Aを加えてざっと混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。



メイン  
サブ  
真鯛つみれの  
おかず汁  
厚揚げの  
ネギ味噌挟み焼き

！サブのAは、みそマヨ（各大さじ1+1/2）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
  - まいたけ…1/2袋
  - 十勝のいんげん…1/3袋
- A
- ・水…600ml
  - ・しょうゆ…大さじ1+1/2
  - ・酒…大さじ1+1/2
  - ・和風だしの素…大さじ1/2
  - ・塩…小さじ3/4
- ※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、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
  - 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…8個
  - きゅうり…1/2本
  - 青ねぎ…5/6袋
  - ・マヨネーズ…お好み
- A
- ・みそ…大さじ2
  - ・しょうゆ…小さじ2
  - ・砂糖…小さじ2
  - ・みりん…小さじ1
- 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。きゅうりは幅3mmの斜め切りにし、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。
  - ③②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分焼く。一度に焼ききれない場合は2回に分ける。①の皿に盛り付け、きゅうりにはお好みでマヨネーズを添える。