



2人分

10月2回

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
かわい あすか
河合 明日香さん



辻学園調理・製菓専門学校
卒業、調理師免許取得。生
協の料理撮影や百貨店の
カタログ撮影も手がける。

	品 名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	骨取りたらの甘酢あんかけ	2袋			2袋
	国産牛すき焼き用(カタ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		全量		全量
	豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	200g
冷蔵	まいたけ	1/2袋	1/2袋		全量
	絹とうふ	1個		2個	全量
	通をうならせたキムチ			1パック	全量
青果	ブロッコリー	房1/2株分 芯1株分	房1/2株分		全量
	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/4	1/2		3/4
	大根	1/4本	1/2本		3/4本
	小松菜	1/2袋		1/2袋	全量
	じゃがいも		3個	2個	5個
	オクラ			1袋	全量
常温	きざんだピクルス	大さじ3	大さじ2		大さじ5

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 ・塩 ・こしょう
・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 ・からし ・ブラックペッパー(お好み)

●まずは 段取りメモ をチェック

●電子レンジは600Wを使用

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン ふんわり豆腐タルタルで食べる たらの甘酢温野菜

18分

サブ 小松菜と大根のみそ汁

11分

！メインのタルタルは、豆腐を使ってふわっと食感に。きざんだピクルスを使えば簡単にできちゃいます。あっさりした味わいで、温野菜にかけてもいいですよ。



1日目

360kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインのたらを温めている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ふんわり豆腐タルタルで食べるたらの甘酢温野菜』

材料

●骨取りたらの甘酢あんかけ..... 2袋
●絹とうふ..... 1個
●ブロッコリーの房..... 1/2株分
●ブロッコリーの芯..... 1株分
●ミニトマト..... 1/2袋
●キャベツ※..... 1/4
・水..... 50ml
・塩..... 少々

作り方

- キャベツはざく切りにする。ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいてひと口大に切る。ミニトマトは竹串などで1ヶ所穴をあける。
- キッチンペーパーを2枚重ね、とうふを包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分半加熱してしっかり水気を切る。粗熱がとれたら、くずしながらボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、タルタルを作る。
- 鍋にお湯を沸かして凍ったままのたらの甘酢あんかけを包材通り温める。
- 大きめの耐熱容器に水、ブロッコリーを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。キャベツ、ミニトマトを加えて塩をふり、かるく混ぜてラップをし、さらに3分加熱する。皿に盛り付けて③をのせ、②をかけていただく。

A ●きざんだピクルス..... 大さじ3
・マヨネーズ..... 大さじ2
・からし..... 小さじ1
・塩..... 少々
・こしょう..... 少々

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

『小松菜と大根のみそ汁』

材料

●大根..... 1/4本
●小松菜..... 1/2袋
●まいたけ..... 1/2袋
・みそ..... 大さじ1

作り方

- 大根は幅5mmのいちょう切りにし、小松菜は長さを4cmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で4分加熱する。いったん火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

A ●水..... 400ml
・和風だしの素..... 小さじ1

明日の下準備 》》 国産牛すき焼き用(カタ)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 牛肉とほっこり野菜のスープ煮込み 23分

サブ ピクルスの入ったポテサラ 14分

！サブはコンソメを下味に使うとグツと旨みが引き立ちますよ。

段取りメモ

サブの①、メインの①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

『牛肉とほっこり野菜のスープ煮込み』

- 材料
- 前日解凍 国産牛すき焼き用(カタ) …… 全量
 - 大根 …… 1/2本
 - まいたけ …… 1/2袋
 - キャベツ※ …… 1/2
 - オリーブオイル …… 大さじ1
 - ブラックペッパー …… お好み
- A
- ・ 水 …… 400ml
 - ・ 酒 …… 大さじ3
 - ・ 顆粒コンソメ …… 小さじ2
 - ・ 塩 …… 適量
- ※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① キャベツは2等分のくし切りにする。大根は縦に十文字に4等分にしてから乱切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。解凍した牛肉は食べやすい大きさに切る。
 - ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、牛肉、大根をさっと炒める。肉の色が変わったら余分な油を拭き、中火のままA、キャベツを加える。沸騰したらアクをとって弱火にし、ふたをして10分煮込む。
 - ③ まいたけを加えてさらに3分煮込んだら器に盛り付け、仕上げにお好みでブラックペッパーをふる。



大根の乱切りは、縦に十文字に切っておくと簡単ですよ。

『ピクルスの入ったポテサラ』

- 材料
- じゃがいも …… 3個
 - ブロッコリーの房 …… 1/2株分
 - ミントマト …… 1/2袋
- A
- ・ 水 …… 大さじ2
 - ・ 顆粒コンソメ …… 小さじ1/3
- B
- きざんだピクルス …… 大さじ2
 - マヨネーズ …… 小さじ4
 - こしょう …… 少々
 - 塩 …… 適量

- 作り方
- ① じゃがいもは皮をむいて幅5mmの半月切りにする。ブロッコリーの房は2cmほどの大きさの小房に切る。ミントマトはへたをとる。
 - ② じゃがいも、Aを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ブロッコリーの房を加えてラップをし、さらに3分加熱する。
 - ③ ②をフォークでつぶし、Bを加えて混ぜる。器に盛り付け、ミントマトを添える。

明日の下準備 》》 豚小間切れ200gは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン じゃが豚キムチ 16分

サブ たたきオクラの冷奴 8分

！メインの最後で味を調整する時に、はちみつ(小さじ1ほど)を加えると、甘めのキムチがお好きな方にもおすすめの味わいに。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『じゃが豚キムチ』

- 材料
- 前日解凍 豚小間切れ …… 200g
 - じゃがいも …… 2個
 - 通をうならせたキムチ …… 1パック
 - 小松菜 …… 1/2袋
 - ごま油 …… 大さじ2
 - しょうゆ …… 小さじ1

- 作り方
- ① じゃがいもは皮をむいて幅5mmの輪切りにし、さっと水で洗う。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。小松菜は長さを5cmに切る。キムチは食べやすい大きさに切り、漬け汁は残しておく。
 - ② フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した豚肉を炒める。色が変わったら一度取り出す。
 - ③ ごま油(大さじ1)を加えてじゃがいもを中火で3分ほど焼く。焼き色がついたら②を戻し入れ、小松菜、キムチ、キムチの漬け汁を1/2量ほど加えてさらに中火で2分炒める。キムチの漬け汁は味を見ながら調整し、仕上げにしょうゆをまわしかける。

『たたきオクラの冷奴』

- 材料
- 絹とうふ …… 2個
 - オクラ …… 1袋
 - 塩 …… 適量
 - ごま …… 適量
- A
- ・ ごま油 …… 大さじ2
 - ・ 中華スープの素 …… 小さじ1/3
 - ・ 塩 …… ふたつまみ

- 作り方
- ① とうふは1個ずつ半分に切る。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりし、ラップに包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。粗熱がとれたら細かく刻む。
 - ② オクラ、Aを混ぜ合わせる。
 - ③ 皿にとうふを盛り付け、②を1/2量ずつのせる。仕上げに指でかるくつぶしたごまをふる。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

10月2回 2人分