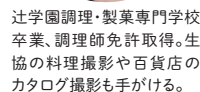




・今週のレシピは
フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明日香さん



📣 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 ≫ 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

25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。

2日目

506kcal (1人分)

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 …… 3/4本
 - キャベツ※ …… 1/2
 - れんこん※ …… 1/2
 - オリーブオイル …… 大さじ1+1/2
 - ブラックペッパー …… お好み
- A

 - ・ 水 …… 600ml
 - ・ 酒 …… 大さじ5
 - ・ 顆粒コンソメ …… 大さじ1
 - ・ 塩 …… 適量

※キャベツ、れんこん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3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。れんこんは幅1cmの半月切りにする。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、れんこんをさっと炒める。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15分煮込む。



大根の乱切りは、縦に十文字に切っておくと簡単ですよ。

- ③ 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。

『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
 - サラダフレーク …… 1パック
- 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。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- 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、サラダフレーク、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。

3日目

662kcal (1人分)

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 …… 全量
- 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2/3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

- 絹ごし豆腐 …… 3個
 - オクラ …… 1袋
 - サラダフレーク …… 1パック
 - ・ 塩 …… 適量
 - ・ ごま …… 適量
- A

 - ・ ごま油 …… 大さじ3
 - ・ 中華スープの素 …… 小さじ1/3
 - ・ 塩 …… ふたつまみ

作り方

- ① 豆腐は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。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ② オクラ、サラダフレーク、Aを混ぜ合わせる。
- ③ 皿に豆腐を盛り付け、②を1/3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 3人分