



2人分

12月1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	国産豚肉を使ったうまか酢豚(ソース付き)	1袋			全量
	国産牛すき焼き用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		全量
	北海道産真だらの切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2/3袋	2/3袋
冷蔵	しいたけ	1袋			全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
青果	人参	1/4本	1/2本	1/4本	1本
	たまねぎ	1/4個	1/4個	1/2個	1個
	れんこん 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
	じゃがいも		2個	1個	3個
	キャベツ 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
	ブロッコリー		房1/2株分 芯1株分	房1/2株分	全量
常温	千枚漬の酢		大さじ2	大さじ2	大さじ4

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
・ブラックペッパー ・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(1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!



●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

メイン ほっこり冬野菜で
酢豚 15分

サブ ふんわり卵の
中華スープ 10分

! メインのれんこんは、蒸し焼きにするとほっくりしゃくっと良い食感になります。ごろっと大きめに切るとおいしいですよ。

段取りメモ

メインの①、②、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

『ほっこり冬野菜で酢豚』

材料

●国産豚肉を使ったうまか酢豚(ソース付き)1袋
●しいたけ1袋
●れんこん※1/2
●たまねぎ1/4個
・水大さじ3
・ごま油大さじ1
※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- 凍ったままの酢豚添付のソースは流水で3分解凍し、豚肉から揚げは包材通り電子レンジ(600W)で解凍する。
- れんこんは食べやすい大きさに乱切りにし、しいたけは半分に切る。たまねぎは幅2cmの角切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し、②、水を入れてふたをし、3分蒸し焼きにする。解凍した豚肉から揚げを加え、中火のまま1分半炒める。解凍した酢豚添付のソースを加えて強火にし、30秒ほどさっと全体にかかめる。

『ふんわり卵の中華スープ』

材料

●ぶなしめじ1/2袋
●人参1/4本
・卵1個
・ごま油少々
A
・水400ml
・中華スープの素大さじ1/2
・しょうゆ小さじ1

作り方

- 人参は幅2mmの細切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
- 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして①を入れて2分ほど加熱する。溶き卵を加えて卵がふんわり浮かんできたら火をとめ、仕上げにごま油をまわしかけて器に盛り付ける。

1日目

545kcal
(1人分)

明日の下準備 >>> 国産牛すき焼き用は冷蔵庫に移して解凍しておく

コクうま肉じゃが

21分

キャベツとブロッコリー ごまみそ和え

11分

！メインの牛肉は、千枚漬の酢でもみ込むことでやわらかくなり、くさみをとる効果があります。煮込むと、千枚漬の酢の甘みとコクがうまみを引き立てます。



2日目
606kcal (1人分)

たらの洋風ホイル蒸し

21分

シャキシャキマリネ

11分

！メインのホイル蒸しは、1人分ずつバター(5g)を入れて蒸してもおいしいですよ。



3日目
380kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの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

『コクうま肉じゃが』

材料

- 前日解凍 国産牛すき焼き用..... 200g
- じゃがいも..... 2個
- 人参..... 1/2本
- たまねぎ..... 1/4個
- ・水..... 大さじ1
- A
 - 千枚漬の酢..... 大さじ2
 - ・しょうゆ..... 大さじ2
 - ・酒..... 大さじ1
- B
 - ・水..... 300ml
 - ・和風だしの素..... 小さじ1

作り方

- ① 解凍した牛肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみ込んで10分置く。
- ② 人参、じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに乱切りにする。耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。
- ③ 鍋にB、たまねぎを入れて中火にかけ、沸騰したらじゃがいも、人参を加えてふたをし、中弱火で5分煮込む。①を液ごと加えて強火にする。アクをとって中火にし、再びふたをしてさらに2分煮込む。

『キャベツとブロッコリー ごまみそ和え』

材料

- キャベツ※..... 1/2
- ブロッコリーの房..... 1/2株分
- ブロッコリーの芯..... 1株分
- ・塩..... 小さじ1/4
- A
 - マヨネーズ..... 大さじ1+1/2
 - ごま..... 大さじ1
 - みそ..... 大さじ1
 - ・和風だしの素..... ひとつまみ

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。ブロッコリーの房は小房に分けて半分に切る。芯は皮を厚くむいて幅2mmの短冊切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れて塩を混ぜてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。水気を切って、Aを加えて和える。



ブロッコリーの芯は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

※キャベツの使用量は お届けの量を1とした表記。

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを蒸している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『たらの洋風ホイル蒸し』

材料

- 前日解凍 北海道産真だらの切身..... 2/3袋
- じゃがいも..... 1個
- ぶなしめじ..... 1/2袋
- キャベツ※..... 1/2
- ブロッコリーの房..... 1/2株分
- ・水..... 200ml
- ・酒..... 大さじ2
- ・顆粒コンソメ..... 小さじ1
- ・塩..... 少々
- A
 - ・しょうゆ..... 大さじ1
 - ・オリーブオイル..... 大さじ1

※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 解凍したたらは塩をふって5分置き、水気を拭く。
- ② じゃがいもは皮をむいて幅2mmの輪切りにする。キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。ぶなしめじは小房に分け、ブロッコリーは小房に分けて半分に切る。
- ③ 長さ40cmほどのアルミホイルを2枚広げ、②をそれぞれ1/2量ずつのせ、顆粒コンソメを1/2量ずつまぶす。上にたらを1/2量ずつのせ、酒を1/2量ずつふりかけて包む。
- ④ フライパンに水を入れ、③を並べる。ふたをして強火にかけ、沸騰したら中火にして8分蒸す。蒸し上がったたらAを1/2量ずつかける。



たらを上のにせて野菜にうまみをしみ込ませます。アルミホイルは完全に包みきれなくても大丈夫です。

『シャキシャキマリネ』

材料

- たまねぎ..... 1/2個
- れんこん※..... 1/2
- 人参..... 1/4本
- ・塩..... 小さじ1/4
- ・ブラックペッパー..... 少々
- A
 - 千枚漬の酢..... 大さじ2
 - ・オリーブオイル..... 大さじ1

※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 たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらす。水気を切って塩を混ぜる。れんこんは幅2mmの半月切りにし、人参は幅2mmの細切りにする。
- ② 耐熱容器にれんこん、人参を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分20秒ほど加熱する。
- ③ ボウルにA、②、たまねぎを入れて和える。器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。