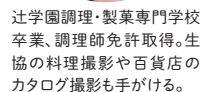




・ 今週のレシピは ・
フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明日香さん



📣 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。

①凍ったままのえびピラフは1袋ずつ包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。



メイン
豚肩ロース
包み焼き

20分

サブ
ブロッコリーと
ひじきのサラダ

10分

！メインは豚肉の旨みをさっぱりとおろしポン酢で引き立てました。

2日目
420kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、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

『豚肩ロース包み焼き』

- 材料
- 豚肩ロース包み焼き……………20個
 - 大根……………1/5本
 - ポン酢……………大さじ6
 - 水……………大さじ4
 - サラダ油……………小さじ4

- 作り方
- ①大根はすりおろし、水気をかるくしぼる。
 - ②フライパンにサラダ油(小さじ2)を中火で熱し、凍ったままの豚肩ロース包み焼き1/2量を2分焼く。裏返して水(大さじ2)を加え、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。中火にしてふたをはずして片面30秒ずつ焼く。残りも同様に調理する。皿に盛り付け、①のをせてポン酢をかける。

『ブロッコリーとひじきのサラダ』

- 材料
- ブロッコリー……………2/3袋
 - 人参……………1/2本
 - ひじきドライパック……………1パック
 - 水……………大さじ1
- A
- オリーブオイル……………大さじ1
 - 酢……………大さじ1
 - 顆粒コンソメ……………小さじ1/2
 - こしょう……………少々

- 作り方
- ①人参は幅5mmのいちよう切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
 - ②耐熱容器に人参を入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ブロッコリーを加えてラップをし、さらに2分加熱する。
 - ③ボウルにAを入れて混ぜ、②、ひじきを加えて和える。

明日の下準備 》》天然ぶり切身は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
ぶり大根

20分

サブ
人参とベーコンの
マヨ炒め

10分

！メインのぶりは皮目を焼きつけることで、生臭さが減ります。

3日目
780kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮ている間に→サブを仕上げる

『ぶり大根』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり切身……………8切
 - 大根……………2/5本
 - 水……………大さじ2
 - サラダ油……………大さじ1
- A
- 水……………200ml
 - 酒……………大さじ3
 - しょうゆ……………大さじ3
 - みりん……………大さじ3
 - 砂糖……………大さじ3

- 作り方
- ①大根は幅1.5cmの半月切りにする。耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
 - ②解凍したぶりは水気を拭きとる。
 - ③大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、②の皮目を1分ほど焼きつける。
 - ④A、①を加えて落としふたをし、沸騰したら中弱火で8分煮る。落としふたをはずして大根を裏返し、さらに3分煮る。

落としふたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪

『人参とベーコンのマヨ炒め』

- 材料
- 人参……………1/2本
 - ハーフベーコン……………2パック
 - 卵……………3個
 - マヨネーズ……………大さじ3
 - サラダ油……………大さじ2
 - ブラックペッパー……………少々

- 作り方
- ①人参は長さを4cmに切り、幅5mmの短冊切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、溶き卵を流し入れる。大きく混ぜながら40秒炒め、一度取り出す。
 - ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、人参を1分炒め、ベーコンを加えてさらに1分炒める。マヨネーズを加えて1分炒め、②を戻し入れてさっと炒め合わせる。皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。



人参は2～3等分にし、幅5mmの短冊切りにしていきます。

11月2回 3人分