

10月1回

3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目
冷凍	フライパンでできるさわら竜田揚げ	1袋		
	北海道産牛切落し			200g
	無着色ひとくち辛子明太子		30g	
	焼おにぎり			4個
冷蔵	みちのくおでんセット		1セット	
青果	大根	200g	約8cm	
	れんこん		150g	50g
	かぼちゃ	2/3個		1/3個
	小松菜		2株	1株
	スプラウト(ブロッコリー新芽)	1/2パック		1/2パック
常温	ジャキッとコーン	1缶		1缶

スマホでレシピをCHECK!



ご自宅で用意するもの

- ★サラダ油 ★しょうゆ ★酒 ★みりん
- ★砂糖 ★塩 ★黒こしょう ★顆粒だしの素
- ★片栗粉 ★マヨネーズ ★みそ ★練りがらし
- ★揚げ油 ★小麦粉

今週のレシピは フードスタイリスト 高明恵さん



同志社女子大学食物栄養科卒業。フードスタイリストとして飲食店運営会社のプロデューサーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

秋の夜長はちょっぴり肌寒い
そろそろおでんをパパッと調理



朝夕と冷え込む日も多くなった今日この頃、おでんが恋しい時季になりましたね。大根も甘みが増してくるので早速おでんに。レンジでやわらかくして処理すれば、何

時間も煮込まなくても火が通ります。「みちのくおでんセット」はいろんな練り物がセットになって味わいが楽しめるセットです。お出汁もセットになっているので、お好みの野菜と煮込むだけで完成ですね。



メインおかず 12分

さわらのさっぱりみぞれがけ

サブおかず 13分

かぼちゃとコーンのスイートサラダ

626 kcal (1人分)

Cooking Point!
フライパンに少ない油で揚げ焼きOK

『さわらのさっぱりみぞれがけ』

材料(2人分)

- ★フライパンでできるさわら竜田揚げ…1袋
- ★大根……………200g
- ★スプラウト……………1/2パック
- ★揚げ油……………適量
- A 水……………1/2カップ
- しょうゆ……………大さじ1+1/2
- みりん……………大さじ1+1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 顆粒だしの素……………小さじ1/3
- 水溶性片栗粉 片栗粉……………小さじ1
- 水……………小さじ2

作り方

- 1 大根はすりおろして水気を切る。スプラウトは1cm幅に切り、おろしと混ぜる。
- 2 さわらの竜田揚げは包材通りに揚げて器に盛り付け、①のをのせる。
- 3 小鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつけたら②に回しかける。



さわらの厚みくらの油で返しながら両面揚げるだけで、外はカラッと中はふんわりのできあがり

『かぼちゃとコーンのスイートサラダ』

- ★かぼちゃ……………2/3個(200g)
- ★ジャキッとコーン……………1缶
- A マヨネーズ……………大さじ1+1/2
- 塩……………適量
- 黒こしょう……………適量

- 1 かぼちゃは種とわた、皮の固い部分を取り除き2cm角に切る。耐熱皿にのせてラップをし、レンジ(600W)で4分加熱後、フォークで軽く潰す。
- 2 ジャキッとコーンは缶汁をきって①と合わせ、Aで味付けをする。

明日の下準備 → 辛子明太子を前日に冷蔵庫に入れて解凍しておくとうまく調理にかかれますよ♪

メインおかず

23分

簡単!本格おでん

サブおかず

9分

れんこんの
辛子めんたい和え



387 kcal
(1人分)

Cooking Point!
野菜はレンジで温めるので手軽にできます

『簡単!本格おでん』

材料(2人分)

- ★みちのくおでんセット……1セット
- ★大根……約8cm
- ★小松菜……2株
- ★練りがらし……お好みで

作り方

- 1 大根は4等分の輪切りにし、皮を5mmほど厚めにむき面取りを。片面に深さ1cmほどの切り込みを十字に入れて耐熱皿に並べる。大さじ1の水をふってラップし、レンジ(600w)で7分加熱する。
- 2 みちのくおでんセットの包材通りの量の水を鍋に入れる。沸騰させてから①とみちのくおでんセットと付属のスープを加える。
- 3 小松菜は長さ5cmに切る。鍋が再沸騰したら小松菜を入れてひと煮立ちしたらできあがり。器に盛り付けて、お好みで練りがらしを添えてどうぞ。

『れんこんの辛子めんたい和え』

- ★れんこん……150g
- ★**解凍**辛子明太子……30g
- ★塩……小さじ1
- A マヨネーズ……大さじ1
- みそ……小さじ1/2

- 1 れんこんは厚さ5mmのちょう切りにし、沸騰した湯に塩を入れ、シャキッと食感が残る程に約3分ゆでて、ざるに上げ水気を切る。
- 2 Aをしっかり混ぜ合わせて辛子明太子を入れ①と和える。



マヨネーズとみそを先にしっかり混ぜておくこと全体に絡みやすいです

明日の下準備 → 牛肉は前日に冷蔵庫に移しておくことと解凍する手間なく調理にかかれますよ!

メインおかず

17分

牛肉と野菜の甘辛炒め

サブおかず

15分

どうもろこしの
ライスバーガー



706 kcal
(1人分)

Cooking Point!
包丁を濡らすときれいに切れます

『牛肉と野菜の甘辛炒め』

材料(2人分)

- ★**解凍**牛切落し……200g
- ★かぼちゃ……1/3個(100g)
- ★れんこん……50g
- ★小松菜……1株
- ★片栗粉……小さじ2
- ★サラダ油……適量
- A しょうゆ……小さじ1
- 酒……小さじ1
- B 酒……大さじ1
- 砂糖……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1

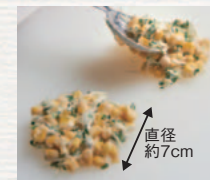
作り方

- 1 牛肉はひと口大に切り、Aで下味をつけて片栗粉をもみこむ。
- 2 かぼちゃは厚さ5mmに薄切り、れんこんは5mmの半月切り、小松菜は長さ5cmに切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱しかぼちゃとれんこんを焼き、やわらかくなったら取り出す。
- 4 同じフライパンに再びサラダ油を熱し、①と小松菜を炒めて肉の色が変わったら②を戻す。全体を炒め合わせたらBを加えて味付けをしてできあがり。

『どうもろこしのライスバーガー』

- ★焼おにぎり……4個
- ★シャキッとコーン……1缶
- ★スプラウト……1/2パック
- ★小麦粉……大さじ2+1/2
- ★サラダ油……大さじ1/2

- 1 焼おにぎりは包材どおりに温め、横に2等分する。
※熱いので少し冷ましてから包丁を濡らすと切りやすい。
- 2 スプラウト1cm長さに切る。
- 3 シャキッとコーンを缶汁をきってボウルに入れ、②と小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜて4等分に分ける。丸く平らに形を作る。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③を両面をこんがり焼き上げて①ではさむ。



おにぎりの大きさに合わせてコーンを焼くと仕上がりがきれいに