

4月1回
3人分

3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	国産豚バラうす切り		300g		300g
	ふっくらジューシー生ハンバーグ	3個			全量
	脂がのった赤魚切身			3切	3切
	むきえび	1/3袋	2/3袋		全量
	北海道の野菜ミックスたまねぎ入り	50g		50g	100g
冷蔵	うま辛はくさいキムチ		1パック		全量
	絹厚あげ		2個		全量
	ごぼうサラダ			2袋	全量
青果	新じゃがいも	1個		2個	3個
	便利なブロックリー・フロレット		2/3袋	1/3袋	全量
	毎日トマト	1個		1個	2個
	ベビーレタス			1パック	全量
常温	カレー屋仕込みの焙煎カレールー	40g			40g

今回のレシピについて感想をお願いします



スマホでレシピをCHECK!



ご自宅で用意する調味料
 ・オリーブオイル ・ごま油 ・しょうゆ
 ・酒 ・酢 ・ケチャップ ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ
 ・小麦粉 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー

ご自宅で用意する食材
 ・米(1.5合)

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。スタイリストとして生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。毎朝の土鍋ご飯はかかさない本格派。

**新生活のはじまる4月がスタート！
フライパン調理でそのまま「いただきます」**

新年度の始まりは何かと慌ただしい時期なので調理してそのままテーブルに出せるレシピにしました。焼くだけのハンバーグもカレー仕立てで煮込むとボリュームも出ます。「カレー屋仕込みの焙煎カレールー」はフレーク状なので溶けやすく使い勝手がよかったです。



1日目

658kcal(1人分)

メイン

カレー煮込みハンバーグ

19分

サブ

炊き込むだけピラフ

15分

※炊飯時間を除く



Cooking Point!
 トマトの酸味が肉のうまみとよく合います

※調理イメージは3人分です。

『カレー煮込みハンバーグ』

- 材料(3人分)**
- ふっくらジューシー生ハンバーグ …… 3個
 - カレー屋仕込みの焙煎カレールー …… 40g
 - 新じゃがいも …… 1個(約100g)
 - 毎日トマト …… 1個
 - 水 …… 250ml
- 作り方**
- ① じゃがいもは皮をむいて乱切りにし耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。トマトは大きめの乱切りにしておく。
 - ② フライパンに100mlの水と凍ったままのハンバーグ3個を入れて包材通りに焼き上げ、一度取り出す。フライパンの余分な油を拭き取り、水と①を入れて火にかける。
 - ③ 沸騰してきたら、いったん火を止めカレールーをよく溶かし、弱火でとろみがついてきたらハンバーグと一緒に煮込んでできあがり。

『炊き込むだけピラフ』

- 材料(3人分)**
- 北海道の野菜ミックスたまねぎ入り …… 50g
 - 解凍 むきえび …… 1/3袋
 - 米 …… 1.5合
 - 水 …… 適量
- 作り方**
- ① むきえびは包材通りに流水解凍する。
 - ② 米は研いで炊飯器の釜に入れ1.5合分の目盛りに合わせて水を入れる。
 - ③ ②に①と野菜ミックス、Aを入れて炊飯する。
- 炊飯器に具材を仕込んで炊くだけです♪

2日目

555kcal(1人分)

豚肉と厚揚げのキムチ炒め

10分

サブリック ブロッコリーとえびのまぜサラダ

15分



Cooking Point!
ブロッコリーはハサミで切るとまな板いらず

※調理イメージは3人分です。

『豚肉と厚揚げのキムチ炒め』

材料(3人分)

- 解凍 国産豚バラうす切り……………300g
- うま辛はくさいキムチ……………1パック
- 絹厚あげ……………2個
- ・ しょうゆ……………大さじ1
- ・ ごま油……………小さじ1

作り方

- ① 解凍した豚肉は3等分に切り、厚あげは水気を切って厚さ8mmに切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を炒め、肉に火が通ったら余分な油を拭き取り、キムチ、しょうゆを加えて炒める。全体がなじんだらできあがり。



キムチをたっぷり使用して調味料はシンプルに。

『ブロッコリーとえびのまぜサラダ』

材料(3人分)

- 便利なブロッコリー・フロアレット……………2/3袋
- 解凍 むきえび……………2/3袋
- ・ マヨネーズ……………大さじ2
- ・ 酢……………大さじ1/2
- ・ 砂糖……………小さじ1
- ・ 塩……………小さじ1/4
- ・ ブラックペッパー……………少々

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、包材通りに解凍したむきえびと一緒に1分半ゆでる。ざるにあげて水気を切りボウルに入れる。
- ② Aを合わせ、①に加えて混ぜ合わせる。

3日目

390kcal(1人分)

メイン 赤魚のアクアパッツァ

18分

サブ ●じゃがいものガレット ●ごぼうサラダ

14分
4分



Cooking Point!
煮込みすぎず白身はふっくら仕上げで

※調理イメージは3人分です。

『ごぼうサラダ』

材料(3人分)

- ごぼうサラダ……………2袋
- ベビーレタス…1パック
- ① ベビーレタスは水にさらして水気を切っておく。
- ② 器に①を敷き、ごぼうサラダを盛り付ける。

『赤魚のアクアパッツァ』

材料(3人分)

- 解凍 脂のった赤魚切身……………3切
- 毎日トマト……………1個
- 便利なブロッコリー・フロアレット……………1/3袋
- ・ オリーブオイル……………小さじ1
- ・ 塩……………小さじ1/4
- ・ ブラックペッパー……………適量

- A
- ・ 水……………150ml
 - ・ 塩……………小さじ1/4
 - ・ 酒……………大さじ2

作り方

- ① 解凍した赤魚は塩をふって5分おく。トマトはくし切りに、ブロッコリー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熱して中火で赤魚を皮目から焼いて両面焼き上げる。
- ③ ②にA、トマト、ブロッコリーを入れてふたをし、沸騰したら弱火にして5分煮込む。仕上げにブラックペッパーをふる。

『じゃがいものガレット』

材料(3人分)

- 新じゃがいも……………2個(約200g)
- 北海道の野菜ミックスたまねぎ入り……………50g
- ・ 小麦粉……………大さじ1
- ・ 塩……………小さじ1/3
- ・ オリーブオイル……………大さじ2
- ・ ケチャップ……………お好み

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて千切りにする。※切ったじゃがいもは水にさらさず使用してください。
- ② ボウルに①と凍ったままの野菜ミックスを入れ、塩、小麦粉を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱して中火で②を平らに広げて押さえながら両面を焼く。火が通ったらオリーブオイル(大さじ1)を加えて表面をカリッと仕上げ上げる。ケチャップを添えてどうぞ。



細めの千切りにすると火が通りやすく粘りも出て焼きやすいです。

明日の下準備 ※脂のった赤魚切身は前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪