

4月2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 | 国産合挽きミンチ | | | 300g | 300g |
| | 元気鶏若鶏筋切りササミ | 300g | 100g | | 全量 |
| | パラッと炒めた本格炒飯 | 3袋 | | | 3袋 |
| | 生からつったまぐろ切り落とし | | 3パック | | 3パック |
| | 北海道の栗かぼちゃ | | | 350g | 全量 |
| 冷蔵 | サラダくらげ(ごま風味たれ付) | 3パック | | | 3パック |
| | 国産大豆のべんりな木綿豆腐 | | | 3個 | 3個 |
| | 豆苗 | | 1/3袋 | 2/3袋 | 全量 |
| | ミックスキャベツ | 1袋 | | | 全量 |
| 青果 | アボカド | | 1玉 | | 全量 |
| 常温 | ぶちぶちもち麦と雑穀のスープ | | 3袋 | | 3袋 |

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
 ・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・酒 ・みりん
 ・酢 ・マヨネーズ ・片栗粉 ・砂糖
 ・塩 ・ブラックペッパー ・ごま

ご自宅で用意する食材
 ・卵(3個) ・ご飯(丼ぶり3杯分)

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。

レンジで温めてもパラッパラ♪ 色々アレンジできそうです

「パラッと炒めた本格炒飯」は忙しい時にとっても重宝するだけでなく、食味もすぐれもの。炒めるとさらに香ばしくなるけど、レンジ調理でも十分おいしかったです。レタスや海鮮などもプラスしても合いそうなので、お好みでアレンジしてみてください。



1日目 791kcal(1人分)
 メイン ササミのゴマだれボリュームサラダ 25分
 サブ パラッと炒飯 トロ玉のせ 16分



Cooking Point!
野菜がくったりして食べやすい

『ササミのゴマだれボリュームサラダ』

- 材料(3人分)
- 解凍 元気鶏若鶏筋切りササミ300g
 - サラダくらげ(ごま風味たれ付) ... 3パック
 - ミックスキャベツ1袋
 - ・ ごま油 小さじ2
 - ・ 塩 小さじ1/3
 - ・ 酒 大さじ1
 - ・ 塩 小さじ1

- 作り方
- 1 ササミは耐熱皿に広げたキッチンペーパーの上のせ、ラップをして電子レンジ(200w)で1分ずつ上下を返して様子を見ながら8分間解凍する。
 - 2 サラダくらげはさっと水洗いし、しっかり水気を切る。ミックスキャベツは塩をふって5分置き、水気を絞る。
 - 3 小さめの鍋にササミがかぶるくらいの水(分量外)、Aを入れ沸騰させ、ササミを入れてふたをし再沸騰したら火を止め、余熱で8分置く。粗熱が取れたら大きめにほぐす。
 - 4 ボウルに②、③、サラダくらげのたれ、ごま油を入れて和える。



ササミは手でほぐすと味染みがよくなります。

『パラッと炒飯トロ玉のせ』

- 材料(3人分)
- パラッと炒めた本格炒飯 3袋
 - ・ 卵 3個
 - ・ サラダ油 小さじ3
 - ・ 塩 適量
 - ・ ブラックペッパー 適量

- 作り方
- 1 炒飯は電子レンジ(600w)で包材通り加熱する。
 - 2 小さめのボウルに卵を割っておく。フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱し、一度火から外してサラダ油に塩をふり、卵をそっとのせる。ふたをして弱火で焼き、白身が固まったらふたを外して30秒焼く。
 - 3 ①に②で作った目玉焼きをそっとのせ、ブラックペッパーをふる。

明日の下準備 ≫ 元気鶏若鶏筋切りササミ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!

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。

2日目

674kcal(1人分)

メイン ごま油香るポキ丼

14分

サブ ぷちぷち雑穀のアレンジスープ

4分



Cooking Point!

ささみは
バラ凍結で
便利です

『ごま油香るポキ丼』

材料(3人分)

- **解凍** 生からつくったまぐろ切り落とし…3パック
- アボカド……………1玉
- 豆苗……………1/3袋
- ご飯……………丼ぶり3杯分
- ごま油……………小さじ1
- ごま……………小さじ1
- A
 - ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・みりん……………大さじ1+1/2
 - ・砂糖……………小さじ1

作り方

- 1 耐熱容器にAを入れラップをして、電子レンジ(600w)で30秒加熱し粗熱を取る。
- 2 まぐろは包材通り解凍し、ペーパーで水気を拭いて①とごま油、ごまを加えて5分置く。
- 3 アボカドは2cm角に、豆苗は根元を落とし長さ1cmに切って②と合わせて、あたたかいご飯に盛り付ける。



まぐろは潰けすぎると風味がなくなるので約5分が目安です。

『ぷちぷち雑穀のアレンジスープ』

材料(3人分)

- **解凍** 元氣鶏若鶏筋切りササミ……………100g
- ぷちぷちもち麦と雑穀のスープ……………3袋
- A
 - ・酒……………大さじ2
 - ・塩……………ひとつまみ

作り方

- 1 耐熱容器に解凍したササミ、Aを入れラップをして、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。粗熱が取れたらほぐす。
- 2 スープカップに①を1/3、雑穀スープ(1袋)、熱湯(160ml)を入れ、包材通り仕上げる。同様にあと2つ作る。

明日の下準備≫ 国産合挽きミンチは前日に冷蔵庫に移しておくとし解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

3日目

690kcal(1人分)

メイン 合挽き肉で簡単肉豆腐

14分

サブ 酢が決め手のかぼちゃサラダ

13分



Cooking Point!

かぼちゃは
切る手間なく
簡単調理

『合挽き肉で簡単肉豆腐』

材料(3人分)

- **解凍** 国産合挽きミンチ……………300g
- 国産大豆のべんりな木綿豆腐…3個
- 豆苗……………2/3袋
- サラダ油……………小さじ1
- 水溶き片栗粉
 - ・水……………大さじ2
 - ・片栗粉……………大さじ1

- A
 - ・しょうゆ…大さじ3
 - ・砂糖…大さじ1.5
 - ・みりん…大さじ3
 - ・酒…大さじ3
 - ・水…200ml

作り方

- 1 豆腐は1個をそれぞれ4等分し、豆苗は根元を落とす。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、解凍したミンチを炒める。色が変わったら余分な油を拭き、豆腐とAを入れて沸騰したらふたをして5分煮込む。豆苗を加えてさらに1分煮る。
- 3 一度火を止めて水溶き片栗粉を入れ、沸かしてとろみがついたらできあがり。

『酢が決め手のかぼちゃサラダ』

材料(3人分)

- 北海道の栗かぼちゃ……………350g
- 酢……………大さじ1
- A
 - ・マヨネーズ……………大さじ3~4
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・塩……………適量
 - ・ブラックペッパー……………適量

作り方

- 1 かぼちゃは包材通りに電子レンジ(600w)で加熱し、熱いうちに酢を入れてかぼちゃを少しつつぶすように混ぜる。
- 2 粗熱が取れたら、Aを混ぜる。



加熱したかぼちゃはフォークで押しつぶすのがおすすめです。