

4月3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	炭火焼かつおのたたき(たれ付)	2パック			全量
	国産豚肩ローストンテキ用		3枚		3枚
	フライパンでさわら竜田ソテー			1袋	全量
	れんこんまんじゅうのかに湯葉あんかけ	6個			全量
	北海道のとうろ芋	3パック		1パック	全量
	九州産若鶏のレバーうま煮			2パック	全量
冷蔵	カットキャベツ		2袋		全量
青果	ブロッコリー	1/4株		3/4株	全量
	にら	1/2束			1/2束
	長なす		2本		全量
	トマト&きゅうりセット		トマト1玉	トマト1玉、 きゅうり2本	全量
	たまねぎ		1玉	1玉	2玉
常温	梅おかか		大さじ1		大さじ1

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 ・オリーブオイル
 ・しょうゆ ・酒 ・酢 ・からし ・ケチャップ
 ・和風だしの素 ・砂糖 ・塩 ・こしょう

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(丼ぶり3杯分) ・卵(1個)

今週のレシピは 料理家 鷲見 努さん



岐阜の郷土料理店「まごころ料理 鷲見」の店主。ご当地の野菜や食材をふんだんに使ったメニューが人気で「秘密のケンミンSHOW」にも取り上げられた。

色艶がよく風味もよいかつおで
ご飯のすすむ丼にしてみました

炭火で焼き上げた香ばしいかつおはくさみもなく美味しかったので、とろろとにらを合わせて食欲そそる丼に仕上げました。味付けも添付のたれを使っているので調味料いらず。これからの季節におすすめなので、ぜひリピートしてみてください。



Cooking Point!
 には軽く火を通す程度でOK

1日目 706kcal(1人分)
 メイン かつおのたたき山かけ丼 13分

サブ れんこんまんじゅうのかに湯葉あんかけ 12分

『かつおのたたき山かけ丼』

材料(3人分)
 ● 解凍 炭火焼かつおのたたき……………2パック
 たたき添付のたれ……………2パック
 ● 解凍 北海道のとうろ芋……………3パック
 ● にら……………1/2束
 ・ご飯……………丼ぶり3杯分

作り方
 ① かつおは包材通りに解凍し、厚さ8mmに切る。とろろも包材通りに解凍する。
 ② には長さ5cmに切ってフライパンに入れ、かつおのたたきのたれ半分を加えてふたをし、中火にかける。にらがしんなりしたら火を止める。
 ③ 丼にご飯、かつおのをせ、とろろをかけて②を添える。残りのかつおのたたきのたれを回しかける。

『れんこんまんじゅうのかに湯葉あんかけ』

材料(3人分)
 ● れんこんまんじゅうのかに湯葉あんかけ…6個
 ● ブロッコリー……………1/4株

作り方
 ① ブロッコリーは小房に分けて沸騰したお湯で20秒ゆで、ざるにあげる。れんこんまんじゅうは包材通りに、沸騰したお湯に入れ、再沸騰後10分温める。
 ② 器にれんこんまんじゅうを盛り付け、ブロッコリーを添える。

明日の下準備 国産豚肩ローストンテキ用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

424kcal(1人分)

メイン ポークチャップ風 トンテキ

13分

サブ なすとトマトの 梅おかか和え

8分



Cooking Point!
先に副菜を
作っておくと
味染みgood

『ポークチャップ風トンテキ』

材料(3人分)

- 解凍 国産豚肩ローストンテキ用 …… 3枚
- カットキャベツ …… 2袋
- たまねぎ …… 1玉
- ・ しょうゆ …… 大さじ1
- ・ サラダ油 …… 適量
- ・ 塩・こしょう …… 少々
- A
 - ・ ケチャップ …… 大さじ2
 - ・ 酒 …… 大さじ2
 - ・ 砂糖 …… 大さじ1
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- ① たまねぎを繊維にそって幅5mmにスライスする。
- ② フライパンにサラダ油(適量)を熱しカットキャベツを強火で炒め、焼き色がついたら弱火にしてしょうゆを回しかけ、炒め合わせて皿に盛り付けておく。
- ③ フライパンの汚れを取ってサラダ油(適量)を熱し、解凍した豚肉を両面よく焼きあげ取り出しておく。
- ④ フライパンの余分な油は拭き取り、①を炒め火が通ったらAを加え弱火で炒める。塩・こしょうで味を調え、③を戻して絡めたら②の皿に盛り付ける。



たまねぎが透き通ったらAを入れるタイミングです。

『なすとトマトの梅おかか和え』

材料(3人分)

- 長なす …… 2本
- トマト …… 1玉
- 梅おかか …… 大さじ1
- ・ ごま油 …… 大さじ2
- ・ 塩 …… 少々

作り方

- ① なすは縦半分にして斜めに浅く切り込みを入れ、4等分に切る。トマトは8等分のくし形に切っておく。
- ② 耐熱容器になす、ごま油、塩をふりかけてラップをし、電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ③ ②にトマトを入れて梅おかかを和える。

明日の下準備≫九州産若鶏のレバーうま煮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♪

3日目

404kcal(1人分)

メイン さわらの竜田揚げ サラダ仕立て

12分

サブ ●新玉ねぎと胡瓜のとろとろ酢の物 ●レバーうま煮の卵とじ

10分
4分



Cooking Point!
まずは副菜を
作ってから
メインを調理

『レバーうま煮の卵とじ』

材料(3人分)

- 解凍 九州産若鶏のレバーうま煮 …… 2パック
 - ・ 卵 …… 1個
- 鍋でレバーうま煮を温め、沸いてきたら溶き卵を回し入れ卵に火を通す。

『さわらの竜田揚げサラダ仕立て』

材料(3人分)

- フライパンでさわら竜田ソーテー …… 1袋
- ブロッコリー …… 3/4株
- トマト …… 1玉
- ・ 塩 …… 適量
- ・ サラダ油 …… 適量
- A
 - ・ オリーブオイル …… 大さじ1
 - ・ からし …… 小さじ1
 - ・ 塩・こしょう …… 少々

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、トマトは大きめのサイコロ状に切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのさわらを包材通りに揚げ焼きにする。
- ③ ボウルにAを混ぜて、①、②をざっくり合わせたらできあがり。



少し多めの油でこんがり揚げ焼きに。

『新玉ねぎと胡瓜のとろとろ酢の物』

材料(3人分)

- たまねぎ …… 1玉
- きゅうり …… 2本
- 解凍 北海道のとろとろ芋 …… 1パック

- A
 - ・ 水 …… 100ml
 - ・ 和風だしの素 …… 大さじ1
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1
 - ・ 砂糖 …… 大さじ1
 - ・ 酢 …… 大さじ1

作り方

- ① たまねぎは繊維にそって薄くスライス、きゅうりは乱切りにする。
- ② Aを火にかけ、砂糖が溶けたら①を入れ、2分炊いたら火から下ろして冷ます。
- ③ 器に盛り付け、包材通りに解凍したとろとろをかける。