

5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	北海道産サーモンステーキカット			6切	6切
	薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用		1パック		全量
	冷凍さぎみうす揚げ	1/3袋	2/3袋		全量
冷蔵	原形ベーコンブロック	1パック			全量
	みずなす漬			1袋	全量
	がんこ お出汁がきいてるだし巻き	1パック			全量
青果	北海道のグリーンアスパラ	1袋			全量
	水菜		3/4袋	1/4袋	全量
	レタス		1/2玉	1/2玉	全量
	ピーマン	2/3袋	1/3袋		全量
	人参	1/2本	1/2本	1/2本	1+1/2本
	白ねぎ	1本分	1本分		全量
	生姜		2/3個	1/3個	全量
常温	二度焙煎 すりごま		1袋		全量
	ひじきドライパック		1パック		全量
	手延半田めん		3束		全量

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 ・しょうゆ ・小麦粉
 ・和風だしの素 ・塩 ・こしょう ・砂糖

ご自宅で用意する食材
 ・米 (2合)

今週の料理家 レシピは 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。

あっさりとした浅漬けでひと皿に季節感を作ってみました

この時期に食べたくなるのが水なすですよ。今回は浅漬けを使ってさっぱりとしたサラダにしました。水なすのやわらかな食感に水菜のシャキシャキがあいまって、お酒もすすむ一品に仕上がっています。季節の野菜を使った浅漬けを手軽に取り入れて、旬のひと皿を作ってみてください。



1日目

865kcal(1人分)

メイン

アスパラベーコン炊き込みごはん

※炊飯時間を除く

サブ

- 焼きねぎとピーマンの煮びたし 17分
- 切るだけで一品だし巻き人参おろし添え 5分




「切るだけで一品だし巻き人参おろし添え」

材料(3人分)

- がんこ お出汁がきいてるだし巻き…1パック
- 人参…1/2本
- しょうゆ…小さじ2/3

①人参はすりおろして水気を絞り、しょうゆを合わせる。

②だし巻きを食べやすい大きさに切り、袋に残った出汁は①に加える。

『アスパラベーコン炊き込みごはん』

材料(3人分)

- 原形ベーコンブロック……………1パック
- 北海道のグリーンアスパラ……………1袋
- ・米……………2合

A

- ・水……………360ml
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・和風だしの素……………小さじ1/2
- ・塩……………小さじ1/3

作り方

- ①アスパラは穂先5cmを残して幅1.5cmに切り、ベーコンも大きさを合わせてさいの目に切る。
- ②米は洗ってA、①を入れて炊飯する。
- ③アスパラの穂先はたて半分に切ってゆで、水にさらす。水気を切ったら皿に盛り付けた②の上にトッピングする。



具材はコロコロと食べやすいサイズに切りそろえて。

『焼きねぎとピーマンの煮びたし』

材料(3人分)

- 白ねぎ……………1本分
- ピーマン……………2/3袋
- 冷凍さぎみうす揚げ……………1/3袋
- ・サラダ油……………適量

A

- ・水……………200ml
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・和風だしの素……………小さじ1/2
- ・塩……………ひとつまみ

作り方

- ①白ねぎは幅3cmに、ピーマンはたて4等分に切る。
- ②サラダ油を熱した鍋で白ねぎ、凍ったままのうす揚げを炒め、白ねぎに焼き色をつける。
- ③②にピーマン、Aを加えて5分煮たら、火を消して約5分味をなじませる。

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。

明日の下準備 薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用は前日に冷蔵庫に移しておくとか解凍する手間なく調理にかかれますよ!

2日目

メイン

冷しゃぶのごまだれ麺

23分

サブ

ひじきと揚げの煮物

13分

859kcal(1人分)



Cooking Point!
豚肉を盛り付け
野菜をふんわり
のせる

『冷しゃぶのごまだれ麺』

- 材料(3人分)
- 手延半田めん……………3束
 - 解凍** 薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用……………1パック
 - 白ねぎ……………1本分
 - 水菜……………3/4袋
 - レタス……………1/2玉
 - ピーマン……………1/3袋
 - 生姜……………2/3個
- | | | | |
|---|--------------------|---|-------------------|
| A | ・水……………500ml | B | ●二度焙煎 すりごま……………1袋 |
| | ・和風だしの素……………大さじ1/2 | | ・しょうゆ……………大さじ3 |
| | | | ・塩……………小さじ1/2 |

- 作り方
- ①白ねぎの青い方はぶつ切りに、生姜(20g)は皮付きのままスライスして鍋に入れAと一緒に水から沸かす。沸騰したら弱火にして5分煮出し、白ねぎと生姜を取り出す。
 - ②白ねぎの白い方はみじん切りに、残りの生姜は皮をむいてすりおろし、①の出汁、Bと合わせる。
 - ③水菜、レタス、ピーマンは全て千切りにして水にさらしておく。
 - ④半田めんは包材通りにゆで、水洗いする。鍋に残った湯で解凍した豚肉もゆで、冷たい水にとる。
 - ⑤③、④の水気を切って器に麺、豚肉、野菜の順に盛り付け、②をかける。



『ひじきと揚げの煮物』

- 材料(3人分)
- ひじきドライパック……………1パック
 - 冷凍きざみうす揚げ……………2/3袋
 - 人参……………1/2本
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・塩……………小さじ1/2
 - ・サラダ油……………適量
- | | |
|---|--------------------|
| A | ・水……………200cc |
| | ・砂糖……………大さじ1+1/2 |
| | ・和風だしの素……………小さじ1/2 |

- 作り方
- ①人参を8mm角に切る。
 - ②鍋にサラダ油を熱して、凍ったままのうす揚げ、ひじき、人参を炒める。
 - ③全体に油がまわったらAを入れて5分煮る。しょうゆ、塩を入れてさらに3分煮たらできあがり。

3日目

メイン

サーモンステーキ
焼きレタス添え

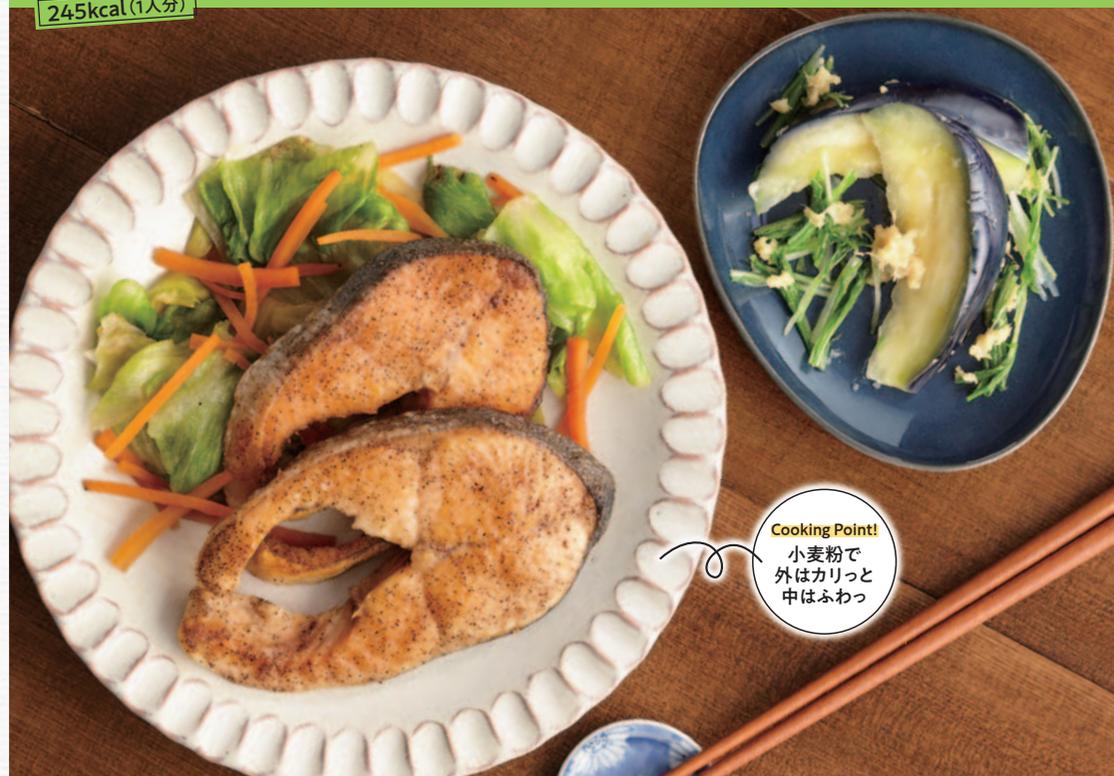
21分

サブ

水なすと水菜の
季節サラダ

7分

245kcal(1人分)



Cooking Point!
小麦粉で
外はカリッと
中はふわっ

『サーモンステーキ焼きレタス添え』

- 材料(3人分)
- 解凍** 北海道産サーモンステーキカット……………6切
 - レタス……………1/2玉
 - 人参……………1/2本
 - ・小麦粉……………大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々
 - ・サラダ油……………適量

- 作り方
- ①解凍したサーモンは水気をふいでこしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
 - ②レタスはざく切りに、人参は千切りにする。
 - ③フライパンにサラダ油をひいて①を並べてから火をつける。弱火でこんがり色がついたら裏返す。
 - ④③が焼けてきたら余分な油をふきとって②を入れる。ふたをして1分でサーモンを取り出し、野菜を塩、しょうゆで調味する。



茶こしを使って全体にサラサラッとまぶして。

『水なすと水菜の季節サラダ』

- 材料(3人分)
- みずなす漬……………1袋
 - 水菜……………1/4袋
 - 生姜……………1/3個
 - ・しょうゆ……………少々

- 作り方
- ①生姜は皮をむいてすりおろし、しょうゆを混ぜておく。
 - ②水菜は根付きのまま10秒ゆで、流水で冷ます。水気を絞って幅3cmに切ったら、みずなす、①と和える。

明日の下準備≫ 北海道産サーモンステーキカット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!