

6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	牛小間切れ			2パック	全量
	豚ミンチ	2/3袋	1/3袋		全量
	ほたて貝柱		1袋		全量
	いくら醤油漬		1パック		全量
	ぷりっとしたエビチリ	1袋			全量
冷蔵	プチ!プチ!海藻麺	1袋			全量
青果	にんにく	1片		1片	2片
	長なす	1/2本	1本	1+1/2本	3本
	キャベツ	1/4玉	1/4玉	1/4玉	3/4玉
	ベビーリーフ	1/3袋	2/3袋		全量
	ミニトマト		2/3パック	1/3パック	全量
	グリーンアスパラ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	真っ赤なトマトのスープ	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 ・オリーブオイル ・しょうゆ
 ・酒 ・みそ ・砂糖 ・塩 ・片栗粉
 ・顆粒コンソメ ・中華スープの素 ・和風だし の素
 ・こしょう ・ブラックペッパー ・ごま(お好み)
 ・ラー油(お好み) ・和風ドレッシング ・みりん

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(丼3杯) ・卵黄(3個)

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スに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

かさましアイテム!
プチプチとした食感がくせになる♪

「もうちょっとボリュームが欲しい!」そんな時にとても便利。袋から出してそのまま盛り付けるだけであつという間にかさましできます。今回はエビチリに混ぜてみました。食感もプチプチしていていつもと違うレシピになること間違いなしです!



1日目 708kcal(1人分) ※解凍時間を除く

メイン **皮いらすの餃子丼** 17分

サブ **●プチッとエビチリ麺** 13分
●なすとトマトのスープ 8分



Cooking Point!
 汁気がなくなったらできあがりのサイン

『なすとトマトのスープ』
 材料(3人分)
 ●なす……………1/2本
 ●真っ赤なトマトのスープ……………3袋
 ●お湯……………480ml
 ●ごま油……………大さじ1/2
 ●塩……………ひとつまみ

①なすは皮をむいて1cmの角切りにし、ごま油を熱したフライパンでしんなりするまで塩をふって炒める。
 ②カップに1/3の量の①とスープを入れ、包材通りお湯を注いで混ぜる。

『皮いらすの餃子丼』

材料(3人分)
 ●解凍 豚ミンチ…2/3袋
 ●キャベツ……………1/4玉
 ●にんにく……………1片(10g)
 ●ご飯……………丼3杯分
 ●卵黄……………3個
 ●ごま油……………大さじ1/2
 ●塩……………小さじ1/3
 ●ごま……………お好み
 ●ラー油……………お好み

A
 ・しょうゆ…大さじ1
 ・酒……………大さじ1
 ・砂糖……………大さじ1/2
 ・中華スープの素……………小さじ1
 ・塩・こしょう…適量

作り方
 ①豚ミンチは包材通り解凍する。キャベツはみじん切りにし、塩をふったら5分置いて軽く水気を絞る。にんにくはすりおろしておく。
 ②フライパンにごま油を熱してにんにく、豚ミンチを入れ炒め、肉の色が変わったら、キャベツ、Aを加えて炒める。
 ③温かいご飯に②を盛りつけ卵黄を中央にのせたら、お好みでごま、ラー油をかける。



キャベツはお好みで、細かくしたりざっくりしたり、食感を楽しんで。

『プチッとエビチリ麺』

材料(3人分)
 ●解凍 ぷりっとしたエビチリ……………1袋
 ●プチ!プチ!海藻麺……………1袋
 ●ベビーリーフ……………1/3袋

A
 ・ごま油…小さじ1
 ・しょうゆ……………小さじ1/2

作り方
 ①エビチリは包材通りに温めたらフライパンにあげ、海藻麺を入れさっと炒める。全体が温まったらAを加えてざっくり混ぜる。
 ②①をお皿に盛り付け、水で洗ったベビーリーフを添える。

明日の下準備 〃 ほたて貝柱、豚ミンチ、いくら醤油漬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投稿してみてください。

2日目

216kcal(1人分)

メイン ぷりぷりホタテのカルパッチョ

15分

サブ

ことことコンソメ煮

19分



Cooking Point!
ミンチは塊を残して肉感UP!



簡単

『手作り和風ドレッシング』

- 材料(3人分)
- ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - ・酢……………大さじ1+1/2
 - ・オリーブオイル…大さじ1+1/2
 - ・砂糖……………大さじ1/2
 - ・塩……………少々
 - ・ブラックペッパー……………少々

『ぷりぷりホタテのカルパッチョ』

- 材料(3人分)
- 解凍 ほたて貝柱……………1袋
 - 解凍 いくら醤油漬……………1パック
 - ミニトマト……………2/3パック
 - グリーンアスパラ……………1/2袋
 - ベビーリーフ……………2/3袋
 - 和風ドレッシング……………適量

作り方

- 解凍したほたてはしっかり水気をふき、厚みを3等分にスライスする。ミニトマトは半分切る。
- アスパラは根元を落とし、硬い部分をむいて斜め切りにする。耐熱皿に水(小さじ1(分量外))を入れてラップをし電子レンジ(600w)で1分加熱後、あら熱をとる。
- ベビーリーフ、解凍したいくら、①、②を盛り付けてドレッシングをまわしかける。



皿にほたてを並べてから野菜をちらすと彩りよく仕上がります。

『ことことコンソメ煮』

- 材料(3人分)
- 解凍 豚ミンチ……………1/3袋
 - キャベツ……………1/4玉
 - なす……………1本
 - オリーブオイル……………大さじ1/2
 - 塩……………適量
 - ブラックペッパー……………適量

- A
- ・水……………600ml
 - ・顆粒コンソメ……………大さじ1

- 水溶き片栗粉
- ・水……………大さじ3
 - ・片栗粉……………大さじ1+1/2

作り方

- キャベツは2等分のくし切りにする。なすは皮をしま目にむいて1.5cmの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- フライパンにオリーブオイルを熱して解凍した豚ミンチに塩(ひとつまみ)を入れて炒める。肉の色が変わったら、キャベツとAを入れてふたをし、沸騰したら弱火で3分煮込む。なすを入れてふたをし、さらに8分煮込む。
- なすがやわらかくなったら、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがついたら塩、ブラックペッパーで味をととのえる。

3日目

452kcal(1人分)

メイン 牛肉のガーリックじょうゆ炒め

18分

サブ

トマトとキャベツのみそスープ

9分



Cooking Point!
最後のあわせ調味料が味の決め手



『牛肉のガーリックじょうゆ炒め』

- 材料(3人分)
- 解凍 牛小間切れ……………2パック
 - グリーンアスパラ……………1/2袋
 - なす……………1+1/2本
 - にんにく……………1片(10g)
 - サラダ油……………大さじ1
 - ブラックペッパー……………適量

- A
- ・片栗粉……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・塩……………少々

- B
- ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・塩……………適量
 - ・ブラックペッパー……………適量

※混ぜあわせておく。

作り方

- 解凍した牛肉にAをもみこみ下味をつける。アスパラは根元を落とし、硬い部分をむいて3等分に斜め切りにし、耐熱皿に水小さじ1(分量外)を入れてラップをし電子レンジ(600w)で1分加熱する。なすは長さを半分にしてくし形切りにする。
- フライパンにサラダ油(大さじ1/2)とスライスしたにんにくを熱し、牛肉を炒めて色が変わったら取り出す。
- 同じフライパンにサラダ油(大さじ1/2)を加え、なすとアスパラをしんなりするまで炒めたら、②とBを入れさっと絡める。仕上げにブラックペッパーをふる。



アスパラはピーラーで根元1/3~1/2の皮をむくと、筋っぽさが目立ちません。

『トマトとキャベツのみそスープ』

- 材料(3人分)
- ミニトマト……………1/3パック
 - キャベツ……………1/4玉
 - みそ……………大さじ3
 - サラダ油……………小さじ1

- A
- ・水……………600ml
 - ・和風だし(の素)……………大さじ1/2

作り方

- キャベツは千切りにし、ミニトマトは半分切る。
- サラダ油を熱した鍋でキャベツを炒め、しんなりしてきたらAを加える。ひと煮立ちしたらミニトマトを入れ、みそを溶く。

明日の下準備 》牛小間切れ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!