

7月2日
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	炭や豚トロ焼肉用 からすかいい切身		2袋	1袋	全量
	冷凍しじみ			2パック	全量
	豚ミンチ	300g			全量
	コロッケ			3個	3個
	たまごどうふ ミックスチーズ	適量	3パック	適量	全量 適量
冷蔵	豆苗		1/2パック	1/2パック	全量
	ミニトマト	1/2パック		1/2パック	全量
	スナップえんどう	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	ベビーリーフ	1袋			全量
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	とうもろこし	1/2本	1/2本		全量
	長いも※		1/2本	1/2本	全量
常温	イタリア産カットトマト	1パック			全量

※各日の長いもの使用量はお届けの量を1とした表記となります。

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
 ・ウスターソース ・酒 ・酢 ・砂糖 ・塩
 ・小麦粉 ・片栗粉 ・中華スープの素
 ・こしょう ・ブラックペッパー ・ケチャップ
 ・一味 ・ごま ・たかの爪 ・わさび(お好み)
 ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗3杯分)

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。

ほどよい酸味のトマトピューレ
使いやすいパックがいちおしです

今回はタコスの味付けに使用し、加熱するほどに甘みが増えて豚ミンチのおいしさを引き立ててくれました。パスタやトマトソースにも手軽に使えるので、買い置きの一つにするのもおすすめ。簡単に手で開けられる紙パック容器なので扱いやすく、使い終わった後はつぶして処理できるすぐれものです。



1日目 765kcal(1人分)
 メイン 手軽にできちゃう タコライス 17分
 サブ スパイシー焼きもろこし 9分
 ※解凍時間を除く



Cooking Point!
食材の余熱でチーズをとろへりと

『手軽にできちゃうタコライス』

- 材料(3人分)
- 解凍 豚ミンチ.....300g
 - イタリア産カットトマト.....1パック
 - ミニトマト.....1/2パック
 - ベビーリーフ.....1袋
 - ミックスチーズ.....適量
 - ご飯.....茶碗3杯分
 - サラダ油.....適量
- A
- ・ウスターソース.....大さじ1+1/2
 - ・酒.....大さじ1+1/2
 - ・砂糖.....小さじ3/4
 - ・しょうゆ.....大さじ3/4
 - ・塩.....小さじ1/3
 - ・ブラックペッパー.....適量
 - ・一味.....適量

- 作り方
- ① 豚ミンチは包材通りに流水解凍して、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
 - ② 色が変わったら余分な油をふきとり、カットトマトを入れて中火で煮詰める。水気がなくなったらAを入れ、全体を炒め合わせる。
 - ③ 温かいご飯の上に水洗いしたベビーリーフ、4等分に切ったミニトマト、②を盛り付け、チーズをのせて余熱で溶けたらできあがり。



焦げないようにコトコト煮込んで、汁気を飛ばします。

『スパイシー焼きもろこし』

- 材料(3人分)
- とうもろこし.....1/2本
 - スナップえんどう.....1/3袋
 - しょうゆ.....大さじ1/2
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - ブラックペッパー.....少々
 - たかの爪.....少々

- 作り方
- ① スナップえんどうは筋をとる。皮をむいたとうもろこしは食べやすい大きさに切りラップに包んで電子レンジ(600w)で2分加熱する。
 - ② フライパンにオリーブオイルを熱し①、輪切りにしたたかの爪を入れ、弱火で焼き色をつけるように焼く。火を止めてしょうゆ、ブラックペッパーを絡めてできあがり。

明日の下準備 ≫ 炭や豚トロ焼肉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

611kcal(1人分)

メイン

夏野菜の豚トロ炒め

18分

サブ

とろ〜り山かけ たまごどうふ

7分



Cooking Point!
とうもろこしは崩さず炒めて彩りよく

『夏野菜の豚トロ炒め』

材料(3人分)

- 解凍 炭や豚トロ焼肉用……………2袋
- カラーピーマン……………1/2袋
- 豆苗……………1/2パック
- スナップえんどう……………1/3袋
- とうもろこし……………1/2本
- ごま油……………大さじ1

- A
- 酒……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々

作り方

- ① カラーピーマンは乱切りに、豆苗は長さを半分に切る。スナップえんどうは筋をとって半分に切る。とうもろこしはラップに包んで電子レンジ(600w)で2分加熱して冷水にさらし、水気を切ったら実がばらつかないように包丁でこそぐ。
- ② フライパンにごま油を熱して、解凍した豚トロを炒める。肉の色が変わってきたら①、Aを入れてざっと炒める。野菜に火が通ったらできあがり。



長さを半分にして切り、実と芯の間に包丁を入れるとバラバラになります。

『とろ〜り山かけたまごどうふ』

材料(3人分)

- たまごどうふ……………3パック
- たまごどうふのたれ……………3個
- 長いも……………1/2本
- わさび……………お好み
- しょうゆ……………適量

作り方

- ① 皮をむいた長いもをすりおろし、たまごどうふのたれとしょうゆで味をととのえる。
- ② たまごどうふを器に盛り付けて①をかけ、お好みでわさびを添えていただく。

明日の下準備 ▶▶ からすかれない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♪

3日目

671kcal(1人分)

メイン

からすかれないの唐揚げカラフルあんかけ

24分

サブ

●しじみの酒蒸しスープ ●簡単コロッケグラタン

8分
13分



Cooking Point!
Aの調味料は先に合わせて手際よく

『簡単コロッケグラタン』

材料(3人分)
● 解凍 コロッケ……………3個
● ミックスチーズ……………適量
● ブラックペッパー……………適量
コロッケは包材通り温める。フォークであらくつぶして耐熱容器に入れ、チーズをかけてトースターで焼きめをつける。仕上げにブラックペッパーをふる。

『からすかれないの唐揚げカラフルあんかけ』

材料(3人分)

- 解凍 からすかれない切身……………1袋
- カラーピーマン……………1/2袋
- 長いも……………1/2本
- ミニトマト……………1/2パック
- スナップえんどう……………1/3袋
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………適量
- サラダ油……………適量

- A
- 水……………100ml
 - 酢……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ2
 - ケチャップ……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - 片栗粉……………大さじ1/2

作り方

- ① 解凍したからすかれないは大きめのぶつ切りにして塩こしょうで下味をつけ、10分置く。水気をふきとったら小麦粉をまぶす。
- ② スナップえんどうは筋をとって半分に切る。皮をむいた長いもとカラーピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンに多めのサラダ油を熱し、①とスナップえんどう、ミニトマトを揚げ焼きにし、火が通ったら油を切って器に盛り付ける。
- ④ ③で使ったフライパンの油を少し残して熱し、カラーピーマン、長いもを炒め、しんなりしたらAをよく混ぜて加えて沸騰させる。とろみがついたら火からおろして③にかける。



ミニトマト以外の野菜は長めに切りそろえたとあんが絡みやすくなります。

『しじみの酒蒸しスープ』

材料(3人分)

- 冷凍しじみ……………2パック
- 豆苗……………1/2パック
- 酒……………大さじ3
- ごま……………適量

- A
- 水……………600ml
 - 中華スープの素……………大さじ1/2
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - 塩……………小さじ1/3
 - ごま油……………大さじ1/2

作り方

- ① 豆苗は長さ5cmに切る。
- ② 鍋に凍ったままのしじみと酒を入れてふたをし、強火にかける。しじみのふたが開いてきたらA、①を入れ、さっと沸かし仕上げにごまをふる。