

9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	豚味噌ステーキ		1袋		全量
	パクパクさんま開き			2袋	全量
	とうふバーグ(ひじき)	1袋			全量
冷蔵	ねじり糸こんにゃく	1袋			全量
	エリンギ	1/2パック		1/2パック	全量
	秋の茶碗蒸し			3個	全量
青果	南瓜		200g	50g	全量
	さつまいも※		1/2袋	1/2袋	全量
	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	便利なブロッコリー・フローレット		1/2袋	1/2袋	全量
	枝豆		1/2袋	1/2袋	全量
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	ミニトマト	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
常温	松茸ごはん 釜めしの素			1箱	全量

※さつまいもの各日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 ・しょうゆ ・みりん ・塩  
 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・マヨネーズ ・片栗粉  
 ・ブラックペッパー ・和風だしの素 ・ごま  
 たかの爪

ご自宅で用意する食材  
 ・米(2合)

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。

秋らしいメニューで仕上げました  
 中でも手軽な「松茸ごはん」がイチオシです

今週はさつまいもや南瓜、さんまなど秋の味覚盛りだくさんのレシピにしました。また、松茸ごはんは手軽に炊き込める素を使用。かつお、さば、あじ、乾し椎茸を使った出汁で香りよく仕上げられており、そこに野菜を足して炊き込みました。野菜もたっぷり摂れるので気に入りのひと品です。



1日目  
401kcal(1人分)

メイン さっぱりソースの豆腐ハンバーグ 16分

サブ こんにゃくのピリ辛きんぴら 10分

Cooking Point!  
 こんにゃくは炒めるほどに食感がコリッ

## 『さっぱりソースの豆腐ハンバーグ』

材料(3人分)

- とうふバーグ(ひじき) …… 1袋
- フリルレタス …… 1/2袋
- グランドリーフ …… 1/2袋
- ミニトマト …… 1/3パック
- サラダ油 …… 大さじ1

- ・しょうゆ …… 大さじ3
- ・みりん …… 大さじ1+1/2
- ・砂糖 …… 大さじ1+1/2
- ・酒 …… 大さじ1+1/2
- ・酢 …… 大さじ1
- ・片栗粉 …… 大さじ1/2
- ・和風だしの素 …… 小さじ1/2

作り方

- ①フリルレタスは水洗いしひと口大にちぎる。グランドリーフも水洗いし、ミニトマトは半分に切り皿に盛り付ける。
- ②フライパンにサラダ油を熱しとうふバーグを包材通り焼き①に盛り付ける。
- ③②のフライパンをふいてAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせてソースを作り、とうふバーグにかける。

## 『こんにゃくのピリ辛きんぴら』

材料(3人分)

- ねじり糸こんにゃく …… 1袋
- 人参 …… 1/2本
- エリンギ …… 1/2パック
- ・ごま油 …… 小さじ2
- ・塩 …… 小さじ1/2
- ・たかの爪 …… 1本
- ・ごま …… 適量

作り方

- ①こんにゃくは塩をもみ込んで水洗いし、水気をしっかりとる。人参は千切り、エリンギは半分の長さに切って手で細かくさく。
- ②フライパンにごま油を熱し、こんにゃくを炒め、水分が飛んだら人参、エリンギを入れてさらに炒める。
- ③A、輪切りにしたたかの爪を加えて汁気がなくなるまで煮詰め、仕上げにごまをふる。



フライパンの底の汁気がなくなるまで煮詰めます。

- A
- ・しょうゆ …… 大さじ1+1/2
- ・みりん …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・酒 …… 大さじ1
- ・水 …… 大さじ1

明日の下準備 豚味噌ステーキ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そうですよ



# 2日目

486kcal(1人分)

## 秋色仕立ての豚味噌ステーキ

18分

## かぼちゃの和風サラダ

11分



**Cooking Point!**  
さつまいもは表面をカリッと焼くのがgood

### 『秋色仕立ての豚味噌ステーキ』

- 材料(3人分)
- 前日解凍 豚味噌ステーキ…1袋
  - さつまいも…1/2袋
  - 人参…1/2本
  - 便利なブロッコリー・フロアレット…1/2袋
  - 枝豆…1/2袋
  - サラダ油…大さじ1
  - しょうゆ…大さじ1/2

- 作り方
- ① さつまいもは皮をきれいに洗って皮つきのまま、人参は皮をむいてどちらも乱切りにする。耐熱容器に入れ水大さじ1/2(分量外)をふってラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱。水洗いしたブロッコリーにラップをして、電子レンジ(600w)で1分加熱する。枝豆ははさみで両端を切り落とす。
  - ② 解凍した豚肉は2等分に切る。
  - ③ フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱しブロッコリー以外の①をさっと炒める。水大さじ1(分量外)を入れ、ふたをして3分蒸し焼きにする。
  - ④ 野菜をフライパンの端に寄せてサラダ油(大さじ1/2)を加え、②を包材通り焼く。ブロッコリーを加えてしょうゆを回し入れ全体を炒め合わせたらできあがり。



根菜は乱切りにするとゴロツとした食感が楽しめます。

### 『かぼちゃの和風サラダ』

- 材料(3人分)
- 南瓜…200g
  - フリルレタス…1/2袋
  - グランドリーフ…1/2袋
  - ミニトマト…1/3パック
  - ブラックペッパー…適量
  - マヨネーズ…大さじ2
  - しょうゆ…小さじ1/2
  - 塩…適量

- 作り方
- ① 南瓜はワタと種をとってひと口大に切り、耐熱皿に並べ水大さじ1/2(分量外)をふってラップをし、電子レンジ(600w)で5分加熱する。南瓜の粗熱がとれたらフォークなどで皮ごと軽くつぶしながらAを和える。
  - ② グランドリーフとフリルレタスは水洗いし、フリルレタスはひと口大にちぎる。ミニトマトは半分に切る。
  - ③ ①と②を皿に盛り付けて、ブラックペッパーをふってできあがり。

# 3日目

1054kcal(1人分)

## パクパクさんまの甘辛マヨ焼

20分

## ●松茸の彩り釜めし

13分

※炊飯時間を除く

## ●秋の茶碗蒸し

5分



**『秋の茶碗蒸し』**  
材料(3人分)  
●秋の茶碗蒸し…3個  
フィルムをはがして、電子レンジ(500w)で5分加熱していただく。

**Cooking Point!**  
野菜を蒸してさんまと焼いてトースターで仕上げ

### 『パクパクさんまの甘辛マヨ焼』

- 材料(3人分)
- パクパクさんま開き…2袋
  - 南瓜…50g
  - 人参…1本
  - 便利なブロッコリー・フロアレット…1/2袋
  - ミニトマト…1/3パック
  - エリンギ…1/2パック
  - サラダ油…大さじ1
  - マヨネーズ…適量
  - しょうゆ…大さじ1
  - みりん…大さじ1
  - 砂糖…大さじ1
  - 酒…大さじ1
  - 片栗粉…小さじ1

- 作り方
- ① 南瓜は1cmのひと口大に、人参は皮をむいて幅1cmの輪切りにし、耐熱容器に入れて水大さじ1/2(分量外)をふってラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。ブロッコリーを加えてさらに1分加熱する。
  - ② エリンギは長さを半分に切ってうす切りにする。ミニトマトは半分に切り、さんまは凍ったまま背にそって半分、さらに長さを半分に切る。
  - ③ フライパンにサラダ油を熱し、さんまを包材通り焼いて取り出す。フライパンをさっとふいたら①、エリンギ、ミニトマトを焼き、さんまを戻し、Aを入れて全体に絡める。
  - ④ 耐熱容器に③を入れ、マヨネーズをかけ、トースターで焼き目が付くまで加熱する。



### 『松茸の彩り釜めし』

- 材料(3人分)
- 松茸ごはん 釜めしの素…1箱
  - さつまいも…1/2袋
  - 枝豆…1/2袋
  - 米…2合

- 作り方
- ① 米はといでざるにあげる。
  - ② 枝豆は熱湯で1分ほどさっとゆで、水にさらして粗熱をとり、さやから実を取り出す。さつまいもは皮をきれいに洗い1.5cm角に切り、5分水にさらして水気をきる。
  - ③ 炊飯器に①を入れて水(分量外)を2合の目盛まで加え、釜めしの素、②を入れて軽く混ぜ、炊飯する。