

9月5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	からすかいい切身			3切	3切
	えびたっぷりシーフードミックス		1袋		全量
冷蔵	やわらか豚角煮トンポーロー	2袋			全量
	絹厚あげ			1パック	全量
	名城の焼そば(ソース付)		3食		全量
	サラダフレーク		2パック		全量
青果	豚汁の具(水煮)	1袋			全量
	チンゲン菜	1/2袋	1/2袋		全量
	ブロッコリー	1/3株	1/3株	1/3株	全量
	さつまいも※	1/4	1/4	1/2	全量
	白ねぎ※		1/2	1/2	全量
常温	パティアレタス		1/2袋	1/2袋	全量
	4種の豆のミックスビーンズドライパック		2パック	1パック	全量
	淡路島産たまねぎのスープ			3食	3食

※さつまいもと白ねぎ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 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ
 ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
 ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素
 ・からし ・ごま ・みそ

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗3杯分) ・卵3個

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。

下ゆで済みで煮込みを時短 日持ちするのでストックにおすすめ

大根、人参、ごぼう、こんにゃくをすぐに使えるように下ゆでしてあるので、温めるだけでOK! 賞味期間も長いので冷蔵庫にストックしておくと、野菜の足りない時や、時間のない時にサッと使えるすぐれものです。



1日目 734kcal(1人分)

メイン 角煮井とシャキッとチンゲン菜 17分
 サブ 具だくさん味噌汁 16分
 ※温玉の時間は含まず



Cooking Point!
 まずは副菜を作っておくとスムーズ



『角煮井とシャキッとチンゲン菜』

- 材料(3人分)
- やわらか豚角煮トンポーロー... 2袋
 - チンゲン菜... 1/2袋
 - ご飯... 茶碗3杯分
 - 塩... 少々
 - ごま... 適量
 - からし... 適量
 - 卵... 3個

- 作り方
- ① 右を参考に温玉を作る。
 - ② 豚角煮は包材通りに温める。
 - ③ チンゲン菜は根元を落とし、1枚ずつはがす。塩を加えたお湯でさつとゆでて水にさらし、粗熱がとれたら水気をとる。
 - ④ 温かいご飯の上に②、③を盛り付け、からしを添えて、ごまをふる。最後に①で作った温玉をのせてどうぞ。

簡単! 温玉作り



鍋にお湯を沸かし、火を止めてから卵を入れる。ふたをせずに12~13分置いたら水に落として冷ましたらできあがり。

『具だくさん味噌汁』

- 材料(3人分)
- 豚汁の具(水煮)... 1袋
 - さつまいも... 1/4
 - ブロッコリー... 1/3株
 - みそ... 大さじ2強

- A
- 水... 600ml
 - 和風だしの素... 大さじ1/2

- 作り方
- ① ブロッコリーはひと口大に切り、さつまいもは皮付きのまま水洗いし、厚さ8mmの半月切りにする。
 - ② 鍋にAを沸かしたら、水洗いし、水気を切った豚汁の具と①を入れてふたをし、弱火で10分加熱する。一度火を止めてみそを溶き入れ、再び火にかけ、ぐらっと沸いたらできあがり。

2日目

675kcal(1人分)

メイン

海鮮ソースかた焼そば

24分

サブ

秋色ビーンズサラダ

9分



Cooking Point!
皮付きのさつまいもで秋色に

『海鮮ソースかた焼そば』

- 材料(3人分)
- 名城の焼そば(ソース付).....3食
 - えびたっぷりシーフードミックス.....1袋
 - チンゲン菜.....1/2袋
 - 白ねぎ.....1/2
 - サラダ油.....大さじ4
 - A ●名城の焼そばのソース.....3袋
 - 水.....370ml
 - 水溶き片栗粉
 - 水.....大さじ1+1/2
 - 片栗粉.....大さじ1+1/2

作り方

- ①シーフードミックスは包材通りため水解凍し、水気をよくふきとる。チンゲン菜は根元を落とし、1枚ずつはがして長さ3cmに切り、白ねぎはななめうす切りにする。
- ②焼そば麺は袋に1~2cmほど切り込みを入れ、電子レンジ(600w)で1分加熱したら、袋のままよくほぐす。フライパンにサラダ油を熱し、麺3食を広げて強火で4分揚げ焼きにしたら裏返し、さらに4分焼き目を付ける。こんがり色が付いたら大きめに割り、器に盛り付ける。
- ③②のフライパンに残った油で①を炒め、全体に油が回ったらAを加えて煮込む。具材に火が通ったら火を止めて水溶き片栗粉を混ぜ、再び火にかけてとろみがついたら②にかける。



しっかり色が付くくらいまで揚げ焼きにすると、パリッと食感がよくなります。

『秋色ビーンズサラダ』

- 材料(3人分)
- 4種の豆のミックスビーンズドライパック.....2パック
 - パタピアレタス.....1/2袋
 - さつまいも.....1/4
 - ブロッコリー.....1/3株
 - サラダフレーク.....2パック

- A
- 酢.....大さじ2
 - しょうゆ.....大さじ1
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - 砂糖.....小さじ1
 - 塩.....小さじ1/3
 - こしょう.....少々

作り方

- ①さつまいもは皮付きのままよく水洗いして1cmほどの角切りに、ブロッコリーは小さめに切る。まとめて耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- ②ボウルにAをよく混ぜてミックスビーンズ、①を入れ、サラダフレークと水洗いしたパタピアレタスは手でちぎって加え、ざっくり合わせる。

明日の下準備 ▶▶ からすかいい切身3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!

3日目

431kcal(1人分)

メイン

あら!簡単 かわれいと厚揚げの煮付け

22分

サブ

●蒸しおいものごまみそがけ

8分

●ちよいたしオニオンスープ

1分



『ちよいたしオニオンスープ』

- 材料(3人分)
- 淡路島産たまねぎのスープ.....3食
 - お湯.....480ml
 - ブラックペッパー.....適量
- スープに包材通りお湯を注ぎ、ブラックペッパーをかける。

Cooking Point!
煮ている間に蒸しおいものが作れちゃう!

『あら!簡単 かわれいと厚揚げの煮付け』

- 材料(3人分)
- 前日解凍 からすかいい切身.....3切
 - 絹厚あげ.....1パック
 - ブロッコリー.....1/3株
 - 白ねぎ.....1/2
 - 塩.....少々
 - A ●酒.....100ml
 - みりん.....大さじ2
 - しょうゆ.....大さじ1+1/2

作り方

- ①解凍したからすかいいは塩をふって10分置き、水気をふきとる。絹厚あげは3~4等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。白ねぎは長さ5cmに切る。
- ②Aを沸かして①を入れ、落としぶたをして弱火で10分煮込む。



少し大きめに切るくらいが、味が染みておいしいです。

『蒸しおいものごまみそがけ』

- 材料(3人分)
- さつまいも.....1/2
 - 4種の豆のミックスビーンズドライパック.....1パック
 - パタピアレタス.....1/2袋

- A
- みそ.....大さじ2+1/2
 - みりん.....大さじ2
 - ごま.....大さじ1
 - 砂糖.....小さじ2
 - 水.....大さじ1

作り方

- ①さつまいもは皮付きのままよく水洗いし、厚さ1cmの輪切りにしてミックスビーンズと耐熱容器に入れる。水小さじ1(分量外)をふりかけラップをして電子レンジ(600w)で4分半加熱する。
- ②器に水洗いしたパタピアレタスを敷いて①を盛り付ける。Aを耐熱容器に入れて電子レンジ(600w)で40秒加熱して、かけたらできあがり。