

10月1回  
2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	豚小間切れ		200g	200g	全量
	チーズイン生ビーフハンバーグ	2個			全量
	するめいかつば抜き		1袋		全量
冷蔵	絹とうふ	1個		1個	2個
	生協のきのこ4品セット	各1/2袋		各1/2袋	全量
	緑豆もやし			1袋	全量
	スプラウト		1パック		全量
青果	にら			1/2袋	1/2袋
	人参		1/2本	1/2本	1本
	ブロッコリー	1/3株	2/3株		全量
	ミニトマト	1/2パック	1/2パック		全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個		1個
	早ゆでサラダマカロニ	70g			70g
常温	もぎたてコーン	1/2缶	1/2缶	1缶	2缶

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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
- ・酢 ・中濃ソース (もしくはウスターソース)
- ・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ ・塩 ・こしょう
- ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・中華スープの素

### 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として活躍中。

## 割ってみたら チーズがとろ〜ん

焼き上がりは手ごねの食感が残り、チーズが溶けだす手作り感のあるハンバーグを、火の通りやすい野菜を使って煮込み風のレシピにしました。ソースとチーズのコクが食欲そそる仕上がりに。トマトソースやカレー風味に煮込むのもおすすめです。



1日目

784kcal(1人分)

たっぷりきのこの  
デミグラスハンバーグ

34分

※解凍時間を除く

サブ どうふでまったり  
マカロニサラダ

13分



**Cooking Point!**  
とうふは  
なめらかに  
なるほど◎

## 『たっぷりきのこのデミグラスハンバーグ』

### 材料(2人分)

- チーズイン生ビーフハンバーグ …… 2個
- 生協のきのこ4品セット …… 各1/2袋
- たまねぎ …… 1/2個
- サラダ油 …… 大さじ1
- 水 …… 100ml
- ケチャップ …… 大さじ3
- 中濃ソース (もしくはウスターソース) …… 大さじ3
- みりん …… 大さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1

### 作り方

- ① ハンバーグは包材通り流水で解凍する。たまねぎはうす切りにする。しめじ、まいたけ、ブナピーは石づきを落として小房に分け、エリンギは石づきを落として6等分にさき、長さを半分にする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、解凍したハンバーグを包材通り焼いて取り出す。
- ③ フライパンに残った油でたまねぎを炒め、あめ色に色付いたらきのこを加える。しんなりしてきたらAを入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ②を戻し入れて軽く3分煮込み、ハンバーグが温まったらできあがり。



たまねぎはこげないようにじっくりと炒め、くったりあめ色に仕上げます。

## 『とうふでまったりマカロニサラダ』

### 材料(2人分)

- 早ゆでサラダマカロニ …… 70g
- 絹とうふ …… 1個
- ブロッコリー …… 1/3株
- もぎたてコーン …… 1/2缶
- ミニトマト …… 1/2パック
- サラダ油 …… 小さじ1
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 酢 …… 小さじ1
- 塩 …… 適量
- ブラックペッパー …… 適量

### 作り方

- ① ブロッコリーは小さめの小房に分け、耐熱容器に入れて水(大さじ1/2(分量外))をふり、ラップをし電子レンジ(600w)で1分半加熱する。ミニトマトは4等分に切る。
- ② マカロニは包材通りゆでる。ざるに上げ、しっかり水気を切ったらサラダ油をかけて混ぜ、粗熱をとる。
- ③ ボウルにとうふとAを入れて、泡立て器でしっかり混ぜ合わせてなめらかにする。水気を切ったコーン、①、②をさっと和える。  
※余ったコーンは水気を切って他の容器に移して冷蔵庫で保存。

# 2日目

562kcal(1人分)

## メイン いかとブロッコリーのペッパー炒め

13分

※解凍時間を除く

## サブ 豚肉とスプラウトのチャイナサラダ

21分



Cooking Point!

片栗粉は豚をしっとりさせるコツです

### 『いかとブロッコリーのペッパー炒め』

材料(2人分)

- するめいかつば抜き……………1袋
- ブロッコリー……………2/3株
- 人参……………1/2本
- もぎたてコーン……………1/2缶
- サラダ油……………大さじ1/2
- A
  - ・塩……………適量
  - ・ブラックペッパー……………適量
  - ・しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① いかは包材通りに15分解凍して水気をふき、中骨をとり除いたら幅1.5cmの輪切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。人参は短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼き色が付くまで炒め①を加えてサツと火を通す。水気を切ったコーンを加え、Aを入れてざっくりと炒め合わせる。



いかの胴の内側にある固い部分(中骨)を抜きとります。

### 『豚肉とスプラウトのチャイナサラダ』

材料(2人分)

- 前日解凍 豚小間切れ……………200g
- たまねぎ……………1/2個
- スプラウト……………1パック
- ミニトマト……………1/2パック
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………適量

A

- ・酢……………大さじ2
- ・中華スープの素……………大さじ1
- ・ごま油……………大さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量

作り方

- ① ミニトマトは4等分に切り、たまねぎは繊維に垂直にうすくスライスして5分水にさらし、しっかり水気をふく。
- ② 解凍した豚肉はひと口大に切り、片栗粉を全体にまぶす。
- ③ 鍋に水1.5ℓ(分量外)と酒を入れて沸騰したら火を止める。すぐに②を入れて余熱で加熱し、豚肉の色が変わったらキッチンペーパーに上げて水気をとる。
- ④ 水洗いしたスプラウト、①、③、Aを和えて器に盛り付ける。

明日の下準備 豚小間切れ200g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

725kcal(1人分)

## メイン あっさり豚みそ鍋

18分

## サブ しょうゆ香るコーンの炊き込みごはん

10分

※炊飯時間を除く



Cooking Point!

豚肉を炒めるひと手間で味わいUP!

コーンの炊き込みごはんは…少し多めにできるので、次の日のお弁当にオススメです♪



※豚みそ鍋は2人分です。

### 『あっさり豚みそ鍋』

材料(2人分)

- 前日解凍 豚小間切れ……………200g
- 絹とうふ……………1個
- 生協のきのこ4品セット……………各1/2袋
- 緑豆もやし……………1袋
- くら……………1/2袋
- 人参……………1/2本
- ごま油……………大さじ1
- みそ……………大さじ2

A

- ・水……………600ml
- ・中華スープの素……………大さじ1+1/2
- ・みりん……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1

作り方

- ① 解凍した豚肉はひと口大に切る。フライパンにごま油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。
- ② しめじ、まいたけ、ブナピーは石づきを落として小房に分け、エリンギは石づきを落として6等分にさく。もやしは水洗いし、にはら長さ5cmに切り、人参は短冊切りにする。
- ③ 鍋にAを沸かして①、②を入れ、とうふはくずして加える。みそを溶き入れてひと煮立ちしたらできあがり。

### 『しょうゆ香るコーンの炊き込みごはん』

材料(2人分)

- もぎたてコーン……………1缶
- 米……………2合
- サラダ油……………小さじ1
- ブラックペッパー……………適量
- A
  - ・しょうゆ……………大さじ1
  - ・塩……………小さじ1/3

作り方

- ① 米は洗って、ざるに上げる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、水気を切ったコーンを香ばしい香りがたつまで炒める。
- ③ 炊飯器に①、Aを入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて、②を加え軽く混ぜて炊飯。炊き上がったご飯を底から混ぜ、器に盛り付けてブラックペッパーをふる。



2合の米で仕込んで茶碗4~5杯分炊き上がります。

10月1回 | 2人分