

10月1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	豚小間切れ		200g	200g	全量
	チーズイン生ビーフハンバーグ	3個			全量
	するめいかつば抜き		1袋		全量
冷蔵	太もずく			4パック	全量
	絹とうふ	1個		2個	全量
	生協のきのこ4品セット	各1/2袋		各1/2袋	全量
	えのき茸		1/2袋	1/2袋	全量
	緑豆もやし			1袋	全量
青果	スプラウト		1パック		全量
	にら			1袋	全量
	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
常温	たまねぎ	1/2個	1/2個		1個
	早ゆでサラダマカロニ	90g			90g
	もぎたてコーン	1缶	1缶	1缶	全量
	ほうれん草とたまごのおみそ汁		3食		3食

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 ・ごま

### 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。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

670kcal(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(3人分)

- チーズイン生ビーフハンバーグ ..... 3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+1/2
- 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(3人分)

- 早ゆでサラダマカロニ ..... 90g
- 絹とうふ ..... 1個
- ブロッコリー ..... 1/3株
- もぎたてコーン ..... 1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3
- 酢 ..... 大さじ1/2
- 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。

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!

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

419kcal(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  
●ほうれん草とたまごのおみそ汁 3分



**Cooking Point!**  
片栗粉は豚をしっとりさせるコツです

### 『ほうれん草とたまごのおみそ汁』

材料(3人分)  
●えのき茸……………1/2袋  
●ほうれん草とたまごのおみそ汁……………3食  
●水……………480ml  
えのきは石づきを落として4等分に切る。鍋に水を入れて火にかけ、えのきとみそ汁を入れてよくかきまぜ、沸騰したら碗に注ぐ。

### 『いかとブロッコリーのペッパー炒め』

材料(3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を加えてサッと火を通す。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(3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

748kcal(1人分)

## メイン あっさり豚みそ鍋

23分

- サブ ●しょうゆ香るコーンの炊き込みごはん 10分  
●ごまもずく 2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!

※豚みそ鍋は3人分です。

### 『ごまもずく』

材料(3人分)  
●太もずく……………4パック  
●ごま……………大さじ1/2  
●しょうゆ……………小さじ1/2  
ごまは粗めに刻み、もずく、しょうゆと和える。

### 『あっさり豚みそ鍋』

材料(3人分)  
●前日解凍 豚小間切れ……………200g  
●絹とうふ……………2個  
●生協のきのこ4品セット……………各1/2袋  
●えのき茸……………1/2袋  
●緑豆もやし……………1袋  
●にら……………1袋  
●人参……………1/2本  
●ごま油……………大さじ1  
●みそ……………大さじ3

A ●水……………900ml  
●中華スープの素……………大さじ2  
●みりん……………大さじ1+1/2  
●酒……………大さじ1+1/2

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、えのきは石づきを落として長さを半分に切る。もやしは水洗いし、にらは長さ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(3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、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。