

10月3日
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	100g	全量
	国産牛すじ肉(バラ凍結)			1袋	全量
	骨とり赤魚切身	1袋			全量
	冷凍しじみ		1袋		1袋
冷蔵	ちいさなかため絹ごし豆腐	2個			全量
	まろやかキムチ	50g		100g	150g
青果	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
	青ねぎ	1/4袋	1/2袋	1/4袋	全量
	れんこん※	1/2	1/2		全量
	ミニ大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	人参	1/2本	1本	1/2本	2本
	生姜	2片	1片	3片	6片
常温	鳴門産カットわかめ		2g	10g	全量

※れんこん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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
- ・酢 ・ケチャップ ・みそ ・砂糖 ・塩 ・こしょう
- ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素
- ・中華スープの素 ・ごま ・一味(お好み)

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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

これからの季節に大活躍！ 煮込むほどにおいしくなります

牛すじは下処理や硬さが気になりますよね。この商品はカットしてボイルしてあるので下処理いらず！それに冷凍されているので使用する分だけ使えます。煮込み料理が楽しみになる季節、おでんやカレー、みそ煮込みなどにオススメです。

季節の変わりめは
一汁二菜の
バランスメニューで



1日目

419kcal(1人分)

メイン

赤魚の味噌煮

20分

※解凍時間を含む

サブ

- 温奴のキムチのせ
- れんこんのすりおろし汁

9分

13分



『れんこんのすりおろし汁』

- 材料(2人分)
- れんこん……………1/2
 - 人参……………1/2本
- A
- ・水……………400ml
 - ・和風だしの素…小さじ1
- B
- ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・こしょう……………適量
- 水溶き片栗粉
- ・水……………大さじ2
 - ・片栗粉……………大さじ1

- れんこんはよく水洗いし、皮ごとすりおろす。人参は皮をむいて千切りにする。
- Aと人参を鍋に入れて火にかけて、沸騰したられんこん、B、水溶き片栗粉を入れて煮込む。とろみがついたらできあがり。

『赤魚の味噌煮』

材料(2人分)

- 骨とり赤魚切身……………1袋
- 生姜……………1片
- ミニ大根……………1/3本
- ・一味……………お好み

- A
- ・水……………150ml
 - ・みそ……………大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ……………小さじ1/2
 - ・砂糖……………大さじ1

作り方

- 赤魚は包材に入れたまま流水で10分ほど解凍し、水気を拭く。大根は皮をむいて厚さ1cmのいちょう切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(600w)で2分30秒加熱する。生姜は皮をむいて千切りにする。
- フライパンに①を並べ、Aを入れて火にかける。沸騰したら落としぶたをして5分煮込む。
- 落としぶたをはずし、煮汁を具材にかけながら2~3分煮詰めたらできあがり。お好みで一味をかけてどうぞ。



煮汁にとろみがつきたしたらいい頃合い。具材に煮汁をかけながら煮詰めることで、味染みがよくなります。

『温奴のキムチのせ』

材料(2人分)

- ちいさなかため絹ごし豆腐……………2個
- まろやかキムチ……………50g
- 青ねぎ……………1/4袋
- 生姜……………1片

- A
- ・ごま油……………大さじ1/2
 - ・ごま……………小さじ1

- B
- ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・水……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・和風だしの素…小さじ1/2

作り方

- 豆腐はひとつずつ耐熱皿にのせてラップをし、それぞれ電子レンジ(600w)で1分ずつ加熱後、器に盛り付ける。
- キムチはざく切り、青ねぎは小口切り、生姜は皮をむいてみじん切りにし、Aと和えて①にのせる。
- 小鍋でBをさっと沸かして②にかけていただく。

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投稿してみよう。

2日目

578kcal(1人分)

メイン

豚肉のケチャップ炒め

17分

- サブ ●生姜が香る大根サラダ 11分
●しじみとわかめの味噌汁 8分



『しじみとわかめの味噌汁』

材料(2人分)

- 冷凍しじみ……………1袋
- 鳴門産カットわかめ……………2g
- 青ねぎ……………1/4袋
- ・みそ……………大さじ2
- A
- ・水……………400ml
- ・和風だしの素…小さじ1/2

- 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら凍ったままのしじみを入れる。
- しじみの殻が開いたらわかめを入れてみそを溶き、器に盛り付ける。仕上げに小口切りにした青ねぎをトッピング。

『豚肉のケチャップ炒め』

材料(2人分)

- 前日解凍 豚小間切れ……………200g
- たまねぎ……………1/2個
- れんこん……………1/2
- 人参……………1/2本
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・片栗粉……………大さじ1
- A
- ・ケチャップ……………大さじ4
- ・水……………大さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・ブラックペッパー……………適量

作り方

- たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、人参は皮をむいて短冊切りにする。れんこんは厚さ5mmのいちょう切りに。解凍した豚肉は片栗粉をもみ込む。
- フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒め、焼き色が付いたら一度取り出す。さっと汚れを拭いてから野菜を炒める。
- 野菜がしんなりしてきたらフライパンに豚肉を戻し、Aを入れてとろみが出るまで炒める。



野菜は大きめに切って食感を楽しめます。

『生姜が香る大根サラダ』

材料(2人分)

- ミニ大根……………1/3本
- 人参……………1/2本
- 青ねぎ……………1/4袋
- 生姜……………1片

- A
- ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・ごま油……………大さじ1
 - ・酢……………大さじ1
 - ・ごま……………小さじ1
 - ・塩……………適量
 - ・こしょう……………適量

作り方

- 大根、人参、生姜は皮をむいて千切りにする。青ねぎは斜め切りにしてさっと水にさらし、水気をきる。
- 青ねぎ以外の①とAを和えて器に盛り付け、ねぎを添える。

3日目

440kcal(1人分)

メイン

牛すじ肉の韓国風スープ

22分

- サブ ●豚キムチ 10分
●わかめのナムル 12分



『わかめのナムル』

材料(2人分)

- 鳴門産カットわかめ……………10g
- 人参……………1/2本
- 生姜……………1片
- ・塩……………少々
- A
- ・ごま油……………大さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・ごま……………小さじ1/2
- ・中華スープの素…小さじ1/2

- わかめは包材通り水で戻し、しっかり水気を絞る。人参は皮をむいて千切りにし、塩をふって5分置いたら水気をとる。生姜は皮をむいて千切りにする。
- Aをよく混ぜ合わせ、①と和える。

『牛すじ肉の韓国風スープ』

材料(2人分)

- 国産牛すじ肉(バラ凍結)…1袋
- ミニ大根……………1/3本
- 生姜……………2片
- 青ねぎ……………1/4袋
- ・ごま油……………適量
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量

- A
- ・水……………400ml
 - ・酒……………大さじ2
 - ・中華スープの素…小さじ2

作り方

- 大根は皮をむいて1cmの角切りに、生姜はよく水洗いして皮つきのまますじ肉、青ねぎは小口切りにする。
- 鍋に凍ったままの牛すじ肉、生姜、大根、Aを入れてふたをし、弱火で15分煮込む。途中あくが出てきたらとる。
- 塩、こしょうで味を調え、ごま油をまわしかける。器に盛り付けて青ねぎを添える。

『豚キムチ』

材料(2人分)

- 前日解凍 豚小間切れ……………100g
- まろやかキムチ……………100g
- たまねぎ……………1/2個
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量
- ・ごま油……………大さじ1/2

作り方

- 解凍した豚肉は塩、こしょうをもみ込む。たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったらたまねぎを入れて炒める。
- たまねぎがしんなりしてきたらキムチ、Aを入れてさっと炒め合わせる。



キムチの風味を残すために、豚肉、たまねぎに火が通ったことを確認したらさっと炒めるだけにします。

明日の下準備 豚小間切れ100g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♪

10月3日 2人分