

11月4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	豚バラうすぎり		400g		全量
	鶏もも肉の塩麹焼き			2袋	全量
	骨とりかわいいのサクサク唐揚げ	2袋			全量
冷蔵	絹ごし豆腐			3個	全量
	手揚げ風油あげ	1枚	1枚		全量
	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
	きのこセット4種	各1/2袋	各1/2袋		全量
	生きくらげ		2/3袋	1/3袋	全量
	スプラウト	1/2パック		1/2パック	全量
青果	白ねぎ※		1/2	1/2	全量
	ミニ白菜	1/2玉	1/2玉		全量
	人参	1/4本	1+1/4本	1/2本	2本
	にら	1/3袋	2/3袋		全量
常温	甘酢あんかけのたれ	75ml		75ml	150ml

※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
レシピを
評価してね♪



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 ・マヨネーズ
- ・みそ ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・片栗粉
- ・和風だしの素 ・わさび(お好み) ・ごま ・ぼん酢

ご自宅で用意する食材

- ・卵(2個) ・米(2合)

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。

ちょっと面倒なあんかけがサクッと簡単に甘酢でほっこりの冬のメニューを楽しんで

とろ〜り甘酸っぱいあんかけメニューをチョイスしました。作るのに手間のかかる甘酢は手軽なたれを使用。野菜を炒めてたれで味付けし、揚げたてのフライや卵焼き、唐揚げにかけてもよく合う便利な1本です。



1日目

463kcal(1人分)

メイン

にらの香りがふんわり
かわいいの甘酢あんかけ

22分

サブ

カリットとお揚げの
白菜サラダ

16分



Cooking Point!

小さい
子どもには
わさび抜きで

『にらの香りがふんわりかわいいの甘酢あんかけ』

材料(3人分)

- 骨とりかわいいのサクサク唐揚げ ……2袋
- きのこセット4種 ……各1/2袋
- 人参 ……1/4本
- にら ……1/3袋
- 甘酢あんかけのたれ ……75ml
- サラダ油 ……適量
- 酒 ……大さじ3

作り方

- ①きのこ類は全て石づきをとり、しいたけはうす切りにし、しめじは小房に分け、えのきは長さを半分に切ってほぐす。まいたけは細くさく。
- ②人参は千切りに、にらは長さ5cmに切る。
- ③かわいいの唐揚げは包材通りに1袋ずつフライパンで揚げ、器に盛り付ける。
- ④フライパンに炒め油を大さじ1ほど残して①、②を炒め、しんなりしてきたらあんかけのたれ、酒を入れる。ふつふつと沸いたら③にかけていただく。

『カリットとお揚げの白菜サラダ』

材料(3人分)

- ミニ白菜 ……1/2玉
 - 手揚げ風油あげ ……1枚
 - サラダフレーク ……1パック
 - スプラウト ……1/2パック
 - 塩 ……小さじ1/4
- A
- マヨネーズ ……大さじ3
 - しょうゆ ……小さじ3/4
 - わさび ……お好み

作り方

- ①油あげはトースターで5分焼き、カリットと焼けたらひと口大に切る。サラダフレークは大きめにほぐす。スプラウトは根元を落として水洗いする。
- ②白菜はざく切りにして塩をもみ込んで耐熱容器に入れ、ラップをする。電子レンジ(600w)で2分加熱し、ラップをしたまま5分蒸らす。粗熱がとれたら水気を絞る。
- ③①、②、Aを合わせる。

明日の下準備 ≫ 豚バラうすぎりは前日に冷蔵庫に移しておくと同凍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

1040kcal(1人分)

メイン 2種のまろやかつけだれで豚しゃぶしゃぶ

17分

サブ きのこがぷりっ♪炊き込みご飯

12分

※炊飯時間を除く



※調理イメージは2人分です。

『2種のまろやかつけだれで豚しゃぶしゃぶ』

材料(3人分)

- 前日解凍 豚バラうすぎり……………400g
- ミニ白菜……………1/2玉
- 白ねぎ……………1/2
- 人参……………1本
- なら……………2/3袋
- 生きくらげ……………2/3袋
- A ● 水……………1500ml
- 和風だしの素……………大さじ1

ぼんたま

- ぼん酢……………適量
- 卵……………2個

みそだれ

- Aのだし……………100ml
- 酒……………大さじ3
- みそ……………大さじ1+1/2
- ごま……………大さじ1+1/2
- 砂糖……………大さじ1/2
- 片栗粉……………小さじ3/4

作り方

- ① 白菜は大きめのザク切り、白ねぎは斜め切りにする。にらは長さ8cmに切り、人参はピーラーでリボン状にむく。水洗いしたきくらげはひと口大に切る。
- ② ぼんたまは卵をよく溶きぼん酢を合わせる。みそだれは酒を耐熱容器に入れてラップをせずにレンジで1分加熱し、残りの調味料を混ぜ、さらに1分20秒加熱する。
- ③ 土鍋にAを沸かし、①、解凍した豚肉を入れさっと火を通す。2種のつけだれで楽しんで。



ピーラーでスライスしてふんわりきれいに盛り付け。火も通りやすくおすすめです。

『きのこがぷりっ♪炊き込みご飯』

材料(3人分)

- きのこセット4種…各1/2袋
- 人参……………1/4本
- 手揚げ風油あげ……………1枚
- 米……………2合
- A ● 水……………350ml
- しょうゆ……………大さじ1+1/2
- 和風だしの素……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/4

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げる。人参、油あげは細切りにする。
- ② きのこ類は全て石づきをとリ、しいたけはうす切りに、しめじは小房に分け、えのきは長さを半分に切ってほぐす。まいたけは細くさく。
- ③ 炊飯器に①、②、Aを入れて炊飯する。

3日目

522kcal(1人分)

メイン ベジプラスで鶏の塩麴焼き

15分

サブ とろ〜りあったか豆腐

10分



『ベジプラスで鶏の塩麴焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍 鶏もも肉の塩麴焼き……………2袋
- 白ねぎ……………1/2
- 人参……………1/2本
- スプラウト……………1/2パック
- ごま油……………大さじ1+1/2
- 塩……………適量
- こしょう……………適量

作り方

- ① 白ねぎは長さ3cmに切り、人参は3mm幅の半月切りにする。スプラウトは根元を落として水洗いする。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を熱して解凍した鶏肉を包材通りに焼いて取り出す。
- ③ フライパンをさっと拭いてごま油(大さじ1/2)を加えて中火にかけ、白ねぎ、人参を炒める。塩、こしょうで調味したら②を戻し入れ炒め合わせる。
- ④ 器に盛り付けてスプラウトをのせる。

『とろ〜りあったか豆腐』

材料(3人分)

- 絹ごし豆腐……………3個
- サラダフレーク……………1パック
- 生きくらげ……………1/3袋
- 甘酢あんかけのたれ……………75ml

作り方

- ① 豆腐はひとつずつ耐熱皿のせてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半ずつ加熱したら、器に盛り付ける。
- ② サラダフレークはほぐし、水洗いしたきくらげは細切りにする。耐熱容器に入れてあんかけのたれを加え、ラップをして電子レンジ(600w)で1分10秒加熱後、①にかける。