

12月2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	お手軽国産酢豚セット	2袋			全量
	もちり海老にらもち			1袋	全量
	すじなしいんげん	100g		100g	全量
	牛小間切れ		300g		全量
	天然ぶり切身			6切	6切
冷蔵	生いもカット糸こんにゃく		1袋		全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	白ねぎ※	1/2	1/2		全量
	ミニ大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	ベビーレタス		1袋		全量
	なす	2本		1本	全量
	人参	1本	1本		2本
常温	カクテキの素		大さじ1+1/2	大さじ1/2	大さじ2

※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!



ご自宅で用いる調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
- ・みそ ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・和風だし
- ・中華スープの素

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。

今からの時季、大根やキャベツがおいしくなります
手軽にまぜるだけの調味料で旬の野菜を楽しんで

お好みの野菜を切ってまぜるだけで本格的な韓国の漬物ができあがります。今回はサツと和えてサラダの味付けに使用しましたが、ひと晩ねかせてしっかり味の染みだ仕上がりにしても。にらや人参、白菜など、ストック野菜の残りとも合わせておつまみの一品もできますよ。



1日目 550kcal(1人分) **野菜でボリュームUP お手軽酢豚** (20分) **大根といんげんの中華スープ** (14分)

Let's start
まずはスープから調理スタート

『野菜でボリュームUP お手軽酢豚』

- 材料(3人分)
- お手軽国産酢豚セット 2袋
 - なす 2本
 - 白ねぎ 1/2
 - 人参 1本
 - ・ごま油 大さじ1
 - ・塩 適量
 - ・こしょう 適量

- 作り方
- ①酢豚セットは1袋ずつ包材通りに解凍する。
 - ②人参は皮をむいて乱切りにし、耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)を加えてラップをして電子レンジ(600w)で2分半加熱する。なすは乱切りに、白ねぎは長さ3cmに切る。
 - ③フライパンにごま油を強火で熱して②を炒める。火が通ったら塩、こしょうで味を調え、①(タレ除く)を加える。
 - ④全体に油が回ったら①の酢豚タレを入れて炒め合わせる。

『大根といんげんの中華スープ』

- 材料(3人分)
- ミニ大根 1/3本
 - すじなしいんげん 100g
 - ・ごま油 大さじ1/2
 - ・水 600ml
 - ・中華スープの素 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・塩 少々

- 作り方
- ①大根は皮をむいて厚さ5mmのいちょう切りにし、凍ったままのいんげんは長さ3cmの斜め切りにする。
 - ②鍋にAを沸かして①を入れ、弱火で7分煮込んだら、ごま油を加えて香りづけする。

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。

明日の下準備 ▶▶▶ 牛小間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♪

2日目

486kcal(1人分)

メイン お出汁がしみる あったか牛鍋

13分

サブ

うま辛カクテキ風サラダ

17分



カクテキの素を塩小さじ1/2に置き換えてもおいしく作れます。
からくないよ♪

Let's start
まずはカクテキ風サラダからスタート!

※調理イメージは3人分です。

『お出汁がしみるあったか牛鍋』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛小間切れ…………… 300g
- 生いもカット糸こんにやく…………… 1袋
- 白ねぎ…………… 1/2
- ぶなしめじ…………… 1/2袋
- 人参…………… 1本
- 塩…………… 少々
- A
 - ・水…………… 750ml
 - ・酒…………… 大さじ6
 - ・しょうゆ…………… 大さじ3
 - ・みりん…………… 大さじ3
 - ・和風だしの素…………… 大さじ3/4

作り方

- ① 白ねぎは斜めうす切り、人参は皮をむいて短冊切りにする。しめじは石づきを落として小房に分ける。
- ② 糸こんにやくは軽く塩をふってよくもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。
- ③ 鍋にAを沸かして①、②、解凍した牛肉を入れ、アクをとりながら煮込む。野菜がぐったりして牛肉の色が変わってきたら食べごろ。

『うま辛カクテキ風サラダ』

材料(3人分)

- ミニ大根…………… 1/3本
- カクテキの素…………… 大さじ1+1/2
- ベビーレタス…………… 1袋
- A
 - ・中華スープの素…………… 小さじ1/2
 - ・ごま油…………… 小さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむいて千切りにし、カクテキの素を混ぜたら10分置く。
- ② ①の汁気を切ってAと和える。器に水洗いしたベビーレタスと一緒に盛り付ける。

明日の下準備 ▶▶▶ 天然ぶり切身6切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

595kcal(1人分)

メイン ぶり大根ステーキ

23分

サブ

ピリ辛お手製だれの海老にらもち

7分



カクテキの素をごま油大さじ1/2に置き換えてもおいしく作れます。
からくないよ♪

『ぶり大根ステーキ』

材料(3人分)

- 前日解凍 天然ぶり切身…………… 6切
- ミニ大根…………… 1/3本
- なす…………… 1本
- ぶなしめじ…………… 1/2袋
- すじなしいんげん…………… 100g
- サラダ油…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々
- A
 - ・しょうゆ…………… 大さじ3
 - ・みりん…………… 大さじ3
 - ・酒…………… 大さじ3

作り方

- ① 解凍したぶりは塩をふって5分置き、水気を拭く。
- ② しめじは石づきを落として小房に分ける。なすは縦6等分のくし切りにする。
- ③ 大根は皮をむいて厚さ1cmに切り、片面に格子状の切れ目を浅く入れ半月切りにする。耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)を加えてラップをし、電子レンジ(600w)で2分半加熱する。
- ④ フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱して②、③を焼き、焼き色がついたら取り出す。
- ⑤ サラダ油(大さじ1)を加えてぶりを中火で片面2〜3分ずつ焼いたら④、A、凍ったままのいんげんを加えて強火にする。煮からめて汁気がなくなったらできあがり。



大根は格子状に切れ目を入れることで味しみがよくなります。

『ピリ辛お手製だれの海老にらもち』

材料(3人分)

- もっちり海老にらもち…………… 1袋
- ごま油…………… 大さじ1
- A
 - ・カクテキの素…………… 大さじ1/2
 - ・みそ…………… 大さじ1+1/2
 - ・みりん…………… 大さじ1
 - ・砂糖…………… 大さじ1/2

作り方

- ① Aは耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ② フライパンにごま油を熱して凍ったままのにらもちを包材通りに焼き、①につけていただく。

12月2回 | 3人分