

12月4日
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	国産牛三角バラ焼肉用		2パック		全量
	ビーフハンバーグ			3枚	3枚
	やわらかいかつぽ抜き	2/3袋		1/3袋	全量
冷蔵	伊達な詰め合わせ	1パック			全量
	木綿豆腐	2個			全量
	もやし	2袋			全量
	エリンギ		1/2パック	1/2パック	全量
青果	ミニ大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	小松菜	1袋		1袋	全量
	青ねぎ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	カラーピーマン	各色1/2個	各色1/2個		全量
常温	白だし	80ml	60ml	20ml	160ml

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 ・みりん
- ・酢 ・みそ ・砂糖 ・塩 ・こしょう
- ・中華スープの素 ・ブラックペッパー
- ・からし(お好み) ・ごま

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ーとして活躍中。

炊くのも焼くのも、味付けはおまかせ
年末年始の料理にも活躍します

かつお、さば、むろあじ、しいたけの4種類の出汁を使用した風味豊かな白だしです。食材の色合いを生かしてくれるので、煮込み料理や汁物に活躍!これから年末の支度やおせち料理にも重宝するので、ぜひお試しください。



1日目 324kcal(1人分) メイン いかが入った白だしおでん 29分 サブ モリモリもやしサラダ 10分 ※解凍時間を除く



Cooking Point!
大根をコトコト煮込んでいる間に副菜を調理

『いかが入った白だしおでん』

- 材料(3人分)
- やわらかいかつぽ抜き 2/3袋
 - ミニ大根 1/3本
 - 伊達な詰め合わせ 1パック
 - 木綿豆腐 2個
 - 小松菜 1袋
 - からし お好み
 - A ● 白だし 80ml
 - 水 600ml

- 作り方
- ① いかは包材通りに解凍したら水気をよく拭き、中骨をとり除いて幅2cmに切る。
 - ② 大根は皮を厚めにむいて厚さ約2cmの輪切りにし、片面に深さ1cmほどの切り込みを十字に入れて面取りをする。小松菜は根元を落として水洗いし、3等分の長さに切る。豆腐は2個をそれぞれ3等分に切る。
 - ③ 耐熱皿に大根を並べて水大さじ1(分量外)をかけてラップをし、電子レンジ(600w)で7分加熱する。
 - ④ 鍋にAと③を入れて火にかけ、沸騰したら①、伊達な詰め合わせ、豆腐を加えてふたをし弱火で10分煮る。小松菜を加え、さっと火を通したらできあがり。お好みでからしを添える。



『モリモリもやしサラダ』

- 材料(3人分)
- もやし 2袋
 - 青ねぎ 1/3袋
 - カラーピーマン 各色1/2個
 - A ● ごま油 大さじ1
 - 中華スープの素 大さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ3/4
 - 塩 適量
 - ブラックペッパー 適量

- 作り方
- ① カラーピーマンはへたと種をとり除き幅5mmの細切りにする。青ねぎは小口切りにする。
 - ② 耐熱容器に水洗いしたもやし、カラーピーマンを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
 - ③ ②にAと青ねぎを加えて和え、器に盛り付ける。

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 ≫ 国産牛三角バラ焼肉用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

723kcal(1人分)

メイン こっくり味付けの野菜たっぷり焼肉

17分

サブ 大根の中華風スープ

14分



Let's start

まずはスープを作ってからお肉を焼いて

『こっくり味付けの野菜たっぷり焼肉』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産牛三角バラ焼肉用..... 2パック
- カラーピーマン..... 各色1/2個
- エリンギ..... 1/2パック
- ・サラダ油..... 大さじ1

A	・しょうゆ..... 小さじ2	B	・しょうゆ..... 大さじ1
	・酒..... 小さじ2		・みりん..... 小さじ2
			・みそ..... 小さじ2
			・砂糖..... 小さじ2
			・ごま..... 小さじ2

作り方

- ①解凍した牛肉は縦長に半分に切り、Aをもみ込み5分置く。
- ②カラーピーマンはへたと種をとり除き、幅5mmの細切りにする。エリンギは石づきを落とし、縦半分にしてうす切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めて色が変わったら余分な油を拭きとり、②を加える。野菜がしんなりしたらBを加えて炒め合わせる。

『大根の中華風スープ』

材料(3人分)

- ミニ大根..... 1/3本
- 青ねぎ..... 1/3袋

A	●白だし..... 60ml
	●水..... 540ml
B	・ごま油..... 大さじ1/2
	・しょうゆ..... 小さじ3/4
	・こしょう..... 適量

作り方

- ①大根は皮をむいて1.5cmの角切りに、青ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にA、大根を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮込む。仕上げにBを加えて味を調え、器に移して青ねぎをかけたらできあがり。

3日目

380kcal(1人分)

メイン おろしハンバーグ

17分

サブ いかと小松菜のあっさり炒め

13分

※解凍時間を除く



Let's start

まずはいかの解凍から調理スタート

Cooking Point!

大根の辛みはすりおろして少し置くと和らぎます

『おろしハンバーグ』

材料(3人分)

- 前日解凍 ビーフハンバーグ..... 3枚
- ミニ大根..... 1/3本
- 青ねぎ..... 1/3袋
- ・サラダ油..... 大さじ1+1/2

A	・しょうゆ..... 大さじ1+1/2
	・みりん..... 大さじ1+1/2
	・酢..... 大さじ1+1/2
	・水..... 大さじ1+1/2
	・砂糖..... 大さじ1/2

作り方

- ①大根は皮をむいてすりおろし、水気を切る。青ねぎは小口切りにする。
- 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に焼き器に盛り付け、①のすりおろし大根をトッピングしておく。
- ③フライパンにAを入れて中火で2分ほど煮詰めたら、②にかけ青ねぎをのせてできあがり。

『いかと小松菜のあっさり炒め』

材料(3人分)

- やわらかいかつぼ抜き..... 1/3袋
- 小松菜..... 1袋
- エリンギ..... 1/2パック
- ・サラダ油..... 大さじ1

A	●白だし..... 20ml
	●ブラックペッパー..... 適量

作り方

- ①いかは包材通りに解凍したら水気をよく拭き、中骨をとり除いて幅1cmに切る。
- ②エリンギは石づきを落として縦半分にして乱切りに、小松菜は根元を落として水洗いし、長さ4~5cmに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、火が通ったら取り出して②を炒める。しんなりしたら、いかを戻し入れ、Aを加えて炒め合わせる。