

1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	豚しゃぶしゃぶ用バラ			400g	400g
	若どり手羽もと(バラ凍結)		1袋		全量
	フライパンでかきソテー	2袋			全量
冷蔵	国産フレッシュ洗い里芋		1袋		全量
	プチ!プチ!海藻麺			1袋	全量
青果	ちぢみほうれん草	1/2袋		1+1/2袋	全量
	スナップえんどう	1/2袋	1/2袋		全量
	トマト&きゅうりセット		トマト1個 きゅうり1/2本	トマト1個 きゅうり1+1/2本	全量
	生姜	1片	3片	2片	6片
	サラダ菜orパタピアレタス		1袋		全量
常温	国産3種の根菜スライスミックス	1袋			全量

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 ・マヨネーズ ・砂糖 ・塩 ・こしょう
・ブラックペッパー ・片栗粉 ・中華スープの素
・顆粒コンソメ ・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。

冬限定!旬のおいしさを堪能 寒さに耐えて育まれたうまみをぜひ

ちぢみほうれん草は、冬の寒さに当
てて栽培することで甘みや旨みを
ぎゅっと凝縮。この時期ならではの
旬の食材です。濃い緑色と肉厚な
葉が特長で、満足感のある食べごた
え。旬の味を楽しみましょう



1日目

321kcal(1人分)

メイン
かきのソテーと
根菜マヨ和え

19分

サブ
ちぢみほうれん草の
とろ〜り生姜スープ

11分



Cooking Point!

お好みに
生姜を多めに
加えても◎

『かきのソテーと根菜マヨ和え』

材料(3人分)

- フライパンでかきソテー 2袋
- 国産3種の根菜スライスミックス 1袋
- スナップえんどう 1/2袋
- サラダ油 大さじ3
- マヨネーズ 大さじ1
- A [・マヨネーズ 大さじ1/2
- [・塩 適量
- [・ブラックペッパー 適量

作り方

- ① 根菜ミックスは包材通りお湯で戻して水気を切る。スナップえんどうは筋をとり、斜め半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのかきを包材通り焼いて皿に盛り付ける。
- ③ フライパンの油を拭いてマヨネーズを熱し、①を炒める。Aを加えて炒め合わせ、②に添える。

『ちぢみほうれん草のとろ〜り生姜スープ』

材料(3人分)

- ちぢみほうれん草 1/2袋
- 生姜 1片
- 塩 適量
- ブラックペッパー 適量
- A [・水 600ml
- [・顆粒コンソメ 大さじ1

作り方

- ① ほうれん草は根元を落として水洗いし、ざく切りにする。生姜はすりおろす。
- ② 鍋にAを沸かしてほうれん草を中火で1〜2分煮込み、塩、ブラックペッパーで味を調えたら火をとめる。
- ③ 水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ、再び中火にかける。とろみがついたら器に注ぎ、生姜をトッピングする。

水溶き片栗粉

- [・水 小さじ4
- [・片栗粉 小さじ2

明日の下準備 ▶▶▶ 若どり手羽もと(バラ凍結)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

924kcal(1人分)

メイン 手羽もとと里芋の
テリツと甘辛煮

29分

サブ ジンジャードレッシングの
グリーンサラダ

10分



『手羽もとと里芋のテリツと甘辛煮』

材料(3人分)

- 前日解凍 若どり手羽もと(バラ凍結) ……1袋
- 国産フレッシュ洗い里芋 ……1袋
- スナップえんどう ……1/2袋
- 生姜 ……1片
- サラダ油 ……大さじ1
- 水 ……300ml
- しょうゆ ……大さじ4
- みりん ……大さじ2+小さじ2
- 酒 ……大さじ2+小さじ2
- 砂糖 ……大さじ1+小さじ1

作り方

- ① 解凍した手羽もとはフォークで数か所刺す。スナップえんどうは筋をとり、生姜はうす切りにする。里芋は水洗いして水気を切っておく。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油を熱し、手羽もと、生姜を焼く。焼き色がついたら里芋を加えて軽く炒める。
- ③ 全体に油が回ったらAを入れる。沸騰したらアクをとり、落としぶたをして中火で15分煮込む。スナップえんどうを加えて強火にし、全体に煮汁をかけながら1分ほど煮詰める。
※落としぶたがない場合は、クッキングシートで代用できます。

『ジンジャードレッシングのグリーンサラダ』

材料(3人分)

- サラダ菜orパタビアレタス ……1袋
- トマト&きゅうりセット ……トマト1個、きゅうり1/2本
- 生姜 ……2片
- サラダ油 ……大さじ2
- 酢 ……大さじ2
- 砂糖 ……小さじ2
- しょうゆ ……小さじ2
- ブラックペッパー ……適量

作り方

- ① サラダ菜orパタビアレタスは水洗いし、ひと口大にちぎる。トマトはくし切り、きゅうりは斜めうす切りにする。
- ② 生姜はみじん切りにして、Aと混ぜる。
- ③ ①を皿に盛り付け、②をかけたらできあがり。

3日目

605kcal(1人分)

メイン 香ばしい豚肉と
ちぢみほうれん草の冬鍋

16分

サブ プチプチ食感の
中華サラダ

12分



※調理イメージは3人分です。

『香ばしい豚肉とちぢみほうれん草の冬鍋』

材料(3人分)

- 前日解凍 豚しゃぶしゃぶ用バラ ……400g
- ちぢみほうれん草 ……1+1/2袋
- 生姜 ……2片
- ごま油 ……大さじ3+1/2
- 水 ……750ml
- みりん ……大さじ1+1/2
- 中華スープの素 ……大さじ1+1/2

作り方

- ① ほうれん草は根元を落として水洗いし、ざく切りにする。生姜は千切りにする。
- ② フライパンにごま油(大さじ3)を熱し、生姜、解凍した豚肉を炒め、取り出す。
- ③ 鍋にAを沸かして②、ほうれん草を入れ、煮立ったらごま油(大さじ1/2)をまわしかける。

『プチプチ食感の中華サラダ』

材料(3人分)

- プチ!プチ!海藻麺 ……1袋
- トマト&きゅうりセット ……トマト1個、きゅうり1+1/2本
- 塩 ……小さじ1/3
- ごま ……適量
- ごま油 ……大さじ1
- 酢 ……大さじ1
- 砂糖 ……小さじ1
- しょうゆ ……小さじ1
- 中華スープの素 ……小さじ1/2
- こしょう ……適量

作り方

- ① きゅうりは縦半分切ってから斜めうす切りにする。塩をふって5分置き、水気をしっかり絞る。トマトはひと口大に切る。
- ② ①、海藻麺、Aを和えて器に盛り付けごまをふる。