

1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	若どりもも肉切りみ(バラ凍結)		500g	300g	全量
	パクパクいわし開き	2袋			全量
冷蔵	ハーフベーコン	1パック		3パック	全量
	ミックスチーズ	120g		適量	120g+適量
	フレッシュ野菜 きんぴらミックスの具	1袋			全量
青果	ミニ白菜		1/2玉	1/2玉	全量
	白ねぎ	1/2本	1本	1/2本	2本
	水菜	1/2袋	1/2袋		全量
	れんこん※		1/2	1/2	全量
	人参		1+1/3本	1+2/3本	3本
	スナップえんどう		1袋	1袋	全量
常温	カレーコンソメ	小さじ4		大きじ3	大きじ3+小さじ4

※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。



ご自宅で用意する調味料
 ・サラダ油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・酢
 ・マヨネーズ ・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー
 ・顆粒コンソメ ・ごま

ご自宅で用意する食材
 ・卵(お好み) ・ご飯(600g)

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。

魚が苦手なご家族にコレ！ 食べやすく味付けがしやすいいわしです

北海道産いわしの背骨・尾ヒレをとり除き、食べやすくした商品です。和洋の味付けもしやすく、手軽にフライパンで焼けるのも◎。子どもや骨が苦手な方、節分のおかずにもおすすめです。



1日目

710kcal(1人分)

メイン
いわしと根菜の
カレーチーズ焼き

サブ
白ねぎと水菜の
シャキッとサラダ

32分

15分

Cooking Point!
ベーコンはカリッと焼くのがおすすめ

節分いわしで
鬼はそと～
福はうち～

『いわしと根菜のカレーチーズ焼き』

- 材料(3人分)
- パクパクいわし開き …… 2袋
 - フレッシュ野菜 きんぴらミックスの具 …… 1袋
 - ミックスチーズ …… 120g
 - サラダ油 …… 大きじ1+1/2
 - カレーコンソメ …… 小さじ4
 - 水 …… 大きじ2
 - 砂糖 …… 小さじ1
 - ブラックペッパー …… 適量

- 作り方
- ① いわしは5分程室温に置いてから半分に切る。きんぴらミックスは水洗いしてざるに上げる。
 - ② フライパンにサラダ油(大きじ1/2)を熱し、凍ったままのいわし1袋分を包材通りに焼いて取り出す。サラダ油(大きじ1/2)を加えて残りの1袋分も同様に焼く。
 - ③ フライパンの余分な油を拭きとってサラダ油(大きじ1/2)を入れる。きんぴらミックスを炒めてしんなりしたらAを加え、さらに炒める。②のいわしを戻し入れてさっと合わせる。
 - ④ 耐熱皿に③を広げてチーズをのせ、トースターで6～8分焼く。チーズがこんがり色づいたらできあがり。
- ※耐熱皿がトースターに一度に入らない場合は、ひと皿ずつ焼く。

『白ねぎと水菜のシャキッとサラダ』

- 材料(3人分)
- 白ねぎ …… 1/2本
 - 水菜 …… 1/2袋
 - ハーフベーコン …… 1パック
 - オリーブオイル …… 大きじ3
 - 酢 …… 大きじ2
 - 砂糖 …… 小さじ1
 - 塩 …… 小さじ1/2
 - ブラックペッパー …… 適量

- 作り方
- ① 白ねぎは斜めうす切りにして水に10分さらし、水気をしっかり切る。水菜は根元を落として水洗いし、ざく切りにする。
 - ② ベーコンは幅2cmに切り、フライパンで油をひかずに両面焼く。
 - ③ Aをとろみが出るまでしっかり混ぜる。
 - ④ ①、②を器に盛り、③をかける。



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 ≫ 若どりもも肉切りみ(バラ凍結)500g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

876kcal(1人分)

メイン

鶏すき

21分

サブ

れんこんのごまマヨ和え

12分



※調理イメージは3人分です。

Cooking Point!

酢を加えて
れんこんの色を
きれいに

『鶏すき』

材料(3人分)

- 前日解凍 若どりもも肉切りみ(バラ凍結)… 500g
 - 白ねぎ …………… 1本
 - ミニ白菜 …………… 1/2玉
 - 水菜 …………… 1/2袋
 - 人参 …………… 1+1/3本
 - サラダ油 …………… 大さじ2
 - 卵 …………… お好み
- A
- ・しょうゆ …………… 130ml
 - ・酒 …………… 130ml
 - ・水 …………… 130ml
 - ・砂糖 …………… 95g

作り方

- ① 白ねぎは幅5mmの斜め切りに、人参は皮をむいて細切り、白菜はざく切りにする。水菜は根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。解凍した鶏肉は水気を拭き、半分に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒め、色が変わったらA、白ねぎ、白菜、人参を入れてふたをし、中火で6～8分煮込む。野菜がしんなりしたら水菜を加えてひと煮立ちさせる。お好みに溶き卵と一緒に召しあがれ。

『れんこんのごまマヨ和え』

材料(3人分)

- れんこん※ …………… 1/2
 - スナップえんどう …………… 1袋
 - 酢 …………… 小さじ1
- A
- ・マヨネーズ …………… 大さじ2
 - ・しょうゆ …………… 大さじ1
 - ・ごま …………… 大さじ3/4

作り方

- ① れんこんは皮をむいて幅5mmのちょう切りにする。スナップえんどうは筋をとって3～4等分に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。Aのごまは刻んでおく。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、酢を入れてれんこんを2分ゆで、ざるに上げる。
- ③ れんこんの粗熱がとれたらスナップえんどうと合わせて、Aを加えて和える。

※使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 ▶▶▶ 若どりもも肉切りみ(バラ凍結)300g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

1056kcal(1人分)

メイン

冬野菜の とろ～りポトフ風

22分

サブ

チキンのカレーピラフ

13分



Cooking Point!

れんこんは
切ったあと
水洗いすると
アクとりが
楽ちん♪

チキンの
カレーピラフは…
少し多めにできるので、
次の日のお弁当に
おすすめ♪



『冬野菜のとろ～りポトフ風』

材料(3人分)

- ミニ白菜 …………… 1/2玉
 - れんこん※ …………… 1/2
 - 人参 …………… 1本
 - ハーフベーコン …………… 3パック
 - ミックスチーズ …………… 適量
 - ブラックペッパー …………… 適量
- A
- ・水 …………… 900ml
 - ・顆粒コンソメ …………… 大さじ2

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 白菜は芯と葉部分に分けて、それぞれ大きめのざく切りにする。人参、れんこんは皮をむいてひと口大の乱切りにし、れんこんは水でさっと洗う。ベーコンは3等分に切る。
- ② 鍋に白菜の芯部分、人参、れんこん、Aを入れて火にかけ、沸騰したらふたをして弱火で10分煮込む。アクがでたらとる。
- ③ 野菜に火が通ったら白菜の葉部分、ベーコンを入れてさらに2分煮込み、火をとめて器に盛り付ける。最後にチーズをのせ、ブラックペッパーをふる。

『チキンのカレーピラフ』

材料(3人分)

- 前日解凍 若どりもも肉切りみ(バラ凍結)… 300g
- 人参 …………… 2/3本
- スナップえんどう …………… 1袋
- 白ねぎ …………… 1/2本
- カレーコンソメ …………… 大さじ3
- ご飯 …………… 600g
- サラダ油 …………… 大さじ2
- ブラックペッパー …………… 適量

作り方

- ① 白ねぎはみじん切り、人参は5mmの角切り、スナップえんどうは筋をとって幅5mmに切る。解凍した鶏肉は水気を拭いて2cmの角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、白ねぎ、鶏肉、人参の順に入れて炒める。火が通ったらスナップえんどう、ご飯を加えてざっくり炒め、さらにカレーコンソメ、ブラックペッパーを加え、全体に混ざるまで炒める。