

2月1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	鶏つみれ	1袋			全量
	ひとくちカットステーキ			2パック	全量
	しまほっけ		6切		6切
冷蔵	絹ごし豆腐	3パック			3パック
	温泉卵	3個			3個
	ごぼうサラダ	2袋			全量
	九条ねぎ	1/2袋	1/2袋		全量
	エリンギ	1パック			全量
青果	生姜	1片	1片		2片
	ブロッコリー	1/2袋		1/2袋	全量
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	南瓜※		2/3	1/3	全量
	ミニトマト	1/2パック	1/2パック		全量
常温	大豆ドライパック	1パック	2パック	2パック	全量

※南瓜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 ・オリーブオイル ・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 ・小麦粉
 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・たかの爪
 ・ごま(好み)

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。

焼くのも煮るのも手間いらず カット済みで便利な野菜です

国産のブロッコリーの茎をとり除いて、食べやすいサイズにカットした商品です。使う分だけ袋から取り出して調理! ゴミも出さず、切る手間もなく使えてとても便利です。ぜひ一度、ご利用ください。



1日目 625kcal(1人分)

メイン ●お手軽つみれの照り焼きとろり温玉のせ
サブ ●ほっこり温豆腐九条ねぎあんかけ ●ソイプラスごぼうサラダ



『ソイプラスごぼうサラダ』
材料(3人分)
●ごぼうサラダ.....2袋
●大豆ドライパック.....1パック
ごぼうサラダに大豆を混ぜる。

Cooking Point!
お好みで
生姜を多めに
トッピング♪

『お手軽つみれの照り焼きとろり温玉のせ』

材料(3人分)
 ●鶏つみれ.....1袋
 ●エリンギ.....1パック
 ●ブロッコリー.....1/2袋
 ●ミニトマト.....1/2パック
 ●たまねぎ.....1/2個
 ●温泉卵.....3個
 ●サラダ油.....大さじ1
 ●塩.....少々
 ●こしょう.....少々
 ●ごま.....お好み

作り方
 ①ブロッコリーの大きい房は縦半分に切ってひと口大にし、ラップに包んで電子レンジ(600w)で1分加熱する。エリンギは石づきを落として手で4等分にさく。たまねぎはくし切りにする。
 ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱して凍ったままのつみれ、Aを入れてふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。蒸し上がったたらふたを外して両面に焼き色をつけ、取り出す。
 ③フライパンの汚れを拭いてサラダ油(大さじ1/2)を熱し、①を炒め、しんなりしたら塩・こしょうをふる。強火にしてBを加え、煮詰めてとろみがついてきたら②、ミニトマトを加えてさっとからめる。器に盛り付けて温泉卵をのせ、お好みでごまをふる。

A [酒...大さじ1
水...大さじ1]
 B [酒.....大さじ2
しょうゆ...大さじ2
みりん.....小さじ4
砂糖.....小さじ2]

『ほっこり温豆腐九条ねぎあんかけ』

材料(3人分)
 ●絹ごし豆腐.....3パック
 ●九条ねぎ.....1/2袋
 ●生姜.....1片

作り方
 ①生姜は皮をむいてすりおろす。豆腐はひとつずつ耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半ずつ加熱して、器に盛り付ける。
 ②耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分半加熱する。九条ねぎを入れてAと合わせ、再びラップをしてさらに2分加熱する。よくかき混ぜてとろみがついたら、豆腐にかけて生姜をトッピングする。

A [水.....150ml
しょうゆ.....大さじ1+1/2
みりん.....大さじ1+1/2
片栗粉.....大さじ1
和風だしの素.....小さじ1/3]

明日の下準備 》しまほっけ6切は前日に冷蔵庫に移しておくと同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

585kcal(1人分)

メイン お馴染みほっけの焼きびたし

21分

※漬け込み時間を除く

サブ 南瓜と大豆のほくコリサラダ

9分



Cooking Point!

ほっけを漬け込む間にサラダを調理

『お馴染みほっけの焼きびたし』

材料(3人分)

- 前日解凍 しまほっけ.....6切
- カラーピーマン.....1/2袋
- たまねぎ.....1/2個
- ミニトマト.....1/2パック
- 九条ねぎ.....1/2袋
- 生姜.....1片
- ・たかの爪.....1本
- ・小麦粉.....適量
- ・サラダ油.....大さじ1+1/2
- A ・水.....300ml
- ・しょうゆ.....大さじ3
- ・酒.....大さじ1+1/2
- ・ごま油.....大さじ1/2
- ・和風だしの素.....小さじ3/4
- ・塩.....小さじ1/4

作り方

- ①生姜は皮をむいて細切りに、カラーピーマンはへたと種をとり除いて細切りにする。たまねぎは繊維に沿ってうす切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ②解凍したほっけは水気を拭きとり、小麦粉をまぶす。
- ③たかの爪は種をとって輪切りにし、Aとともに耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分半加熱する。
- ④フライパンにサラダ油を熱して②を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返して①、九条ねぎを加え、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤③の耐熱容器に④を移して、10分漬け込んだらできあがり。

『南瓜と大豆のほくコリサラダ』

材料(3人分)

- 南瓜※.....2/3
 - 大豆ドライパック.....2パック
 - ・マヨネーズ.....大さじ1+1/2
 - ・ブラックペッパー.....適量
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①南瓜は皮の硬い部分をそぎ落としてひと口大に切る。
- ②耐熱容器に①、大豆を入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分半加熱する。フォークで南瓜を粗めにつぶしマヨネーズ、ブラックペッパーを加えて混ぜ合わせる。



南瓜の茶色っぽい傷やイボのような部分は硬いのでそぎ落とします。

明日の下準備 ▶▶ ひとくちカットステーキ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

607kcal(1人分)

メイン 味付けおまかせ味噌だれ豚ステーキ

15分

サブ さっぱりお酢でカラフル焼き野菜

14分



Let's start

味なじみよくするためにカラフル焼き野菜から調理スタート!

Cooking Point!

ワンプレートで彩りよし◎

『味付けおまかせ味噌だれ豚ステーキ』

材料(3人分)

- 前日解凍 ひとくちカットステーキ.....2パック
- 大豆ドライパック.....2パック
- たまねぎ.....1個
- ・サラダ油.....大さじ1
- ・塩.....適量
- ・こしょう.....適量

作り方

- ①たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱して①を並べ、ふたをして弱火で5分焼く。裏返して大豆を加え、さらに2分焼く。塩・こしょうをふり器に盛り付けておく。
- ③フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ1/2)を熱し、解凍した豚ステーキを焼く。両面に焼き色がついたら②の上に盛り付ける。

『さっぱりお酢でカラフル焼き野菜』

材料(3人分)

- ブロッコリー.....1/2袋
- カラーピーマン.....1/2袋
- 南瓜※.....1/3
- ・オリーブオイル.....小さじ2

作り方

- ①ブロッコリーの大きい房は縦半分切ってひと口大にし、ラップに包んで電子レンジ(600w)で1分加熱する。カラーピーマンはへたと種をとり除いて大きめの乱切りにする。南瓜は皮の硬い部分をそぎ落として幅5mmに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱して①を弱火で片面3~4分ずつじっくりと焼く。焼き色がついたらAと和え、盛り付ける。

- A ・オリーブオイル.....大さじ2
- ・しょうゆ.....大さじ1
- ・酢.....大さじ1
- ・塩.....適量
- ・ブラックペッパー.....適量

※使用量はお届けの量を1とした表記。