

2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	合挽きミンチ		300g	100g	全量
	鯖のみぞれ煮			3切	3切
	サクッとひとくち レンジえびフライ	2袋			全量
	北海道のつぶコーン	100g	100g	100g	全量
冷蔵	煮物野菜の具(下ゆで野菜)		1袋		全量
	きのこセット4種	各1/2袋	各1/2袋		全量
青果	サラダたまねぎ	1個	1個	1個	3個
	菜の花			1袋	全量
	ピーマン	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
常温	完熟カットトマト		1缶		全量
	松山あげ			1/2袋	1/2袋



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 ・しょうゆ
 ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
 ・ブラックペッパー ・みそ ・和風だし(素)
 ・片栗粉 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ ・ごま
 ・たかの爪

ご自宅で用意する食材
 ・卵(1個)

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。

しっぽがないので食べやすい！
アレンジ料理やお弁当に活躍します

しっぽを外してフライにしているのでレンジで温めるだけでOK! アレンジもしやすくお弁当のおかずにも重宝し、子どもも食べやすい人気のえびフライです。タルタルだけでなく、えびかつとじや、ソースえびかつ井などで楽しめますよ。



1日目 569kcal(1人分) **メイン** プリプリえび南蛮 14分 **サブ** きのこのコンソメスープ 12分

『プリプリえび南蛮』

- 材料(3人分)
- サクッとひとくち レンジえびフライ.....2袋
 - サラダたまねぎ.....1個
 - ピーマン.....1/3袋
 - 北海道のつぶコーン.....100g
 - たかの爪.....1本
- A
- 酢.....大さじ3
 - 砂糖.....大さじ2
 - しょうゆ.....大さじ2
- B
- マヨネーズ.....大さじ6
 - 砂糖.....小さじ1
 - 酢.....小さじ1
 - サラダ油.....小さじ1
 - ブラックペッパー.....適量

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿ってうす切りに、ピーマンはへたと種を取り除いて千切りにする。たかの爪は種をとって刻む。Aを加えて和え、器に盛り付けておく。
 - ② 凍ったままのコーンは耐熱皿に広げ、水大さじ1/2(分量外)をふりかけラップをして、電子レンジ(600w)で3分加熱する。水気を切り、Bを混ぜてタルタルソースを作る。
 - ③ 凍ったままのえびフライは2袋分まとめて耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ(600w)で2分半加熱する。①に盛り付け、②をかける。

『きのこのコンソメスープ』

- 材料(3人分)
- きのこセット4種.....各1/2袋
 - オリーブオイル.....大さじ1/2
 - 塩.....ひとつまみ
- A
- 水.....600ml
 - 顆粒コンソメ.....大さじ1+1/2
 - 塩.....適量
 - ブラックペッパー.....適量

- 作り方
- ① きのこは全て石づきを落とし、えのきは長さを半分切ってほぐす。しめじ、まいたけは小房に分ける。しいたけは十字に切る。
 - ② 鍋にオリーブオイルを熱して①、塩を入れさっと炒める。しんなりしたらAを入れてひと煮立ちさせる。

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 ▶▶ 合挽きミンチ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♪

2日目

603kcal(1人分)

メイン 真っ赤なハートバーグ煮込み

22分

サブ きのことサラダたまねぎの焼きマリネ風

15分



Cooking Point!

卵を入れると崩れにくく、きれいに仕上がる♪

卵の代わりにマヨネーズ(大さじ1+1/2)を加えてもOK

『真っ赤なハートバーグ煮込み』

材料(3人分)

- 前日解凍 合挽きミンチ……………300g
 - 煮物野菜の具(下ゆで野菜)……………1袋
 - 完熟カットトマト……………1缶
 - サラダ油……………大さじ1/2
- | | | | |
|---|---|---|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・卵……………1個 ・片栗粉…大さじ1+1/2 ・塩……………小さじ3/4 ・砂糖……………小さじ3/4 ・こしょう……………適量 | B | <ul style="list-style-type: none"> ・水……………150ml ・砂糖……………大さじ1+1/2 ・顆粒コンソメ…大さじ3/4 ・しょうゆ……………大さじ1 ・こしょう……………適量 |
|---|---|---|--|

『きのことサラダたまねぎの焼きマリネ風』

材料(3人分)

- きのことセット4種……………各1/2袋
 - サラダたまねぎ……………1個
 - 北海道のつぶコーン……………100g
 - ピーマン……………1/3袋
 - オリーブオイル……………大さじ1/2
- | | |
|---|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・酢……………大さじ3 ・オリーブオイル……………大さじ2 ・しょうゆ……………小さじ1 ・砂糖……………小さじ1/2 ・塩……………適量 ・ブラックペッパー……………適量 |
|---|---|

作り方

- たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。きのこは全て石づきを落とし、えのきは長さを半分に切つてほぐす。しめじ、まいたけは小房に分ける。しいたけはうす切りにする。ピーマンはへたと種をとり除いて千切りにする。Aはボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎを焼く。両面に焼き色がついたらたまねぎの横にきのこ、ピーマン、凍ったままのコーンをを入れて炒める。
- 全体がしんなりしたら、たまねぎを先に取り出して、Aと和え、皿に盛る。残りのきのこ、ピーマン、コーンもAと和え、たまねぎの上に盛り付ける。

明日の下準備 》》合挽きミンチ100g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

568kcal(1人分)

メイン 鯖のみぞれ煮 春野菜添え

16分

サブ ●和風チョップドサラダ ●松山あげの簡単みそ汁

15分 4分



『松山あげの簡単みそ汁』

材料(3人分)

- 松山あげ……………1/2袋
 - みそ……………大さじ2
- | | |
|---|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・水……………600ml ・和風だしの素…小さじ1 |
|---|--|

鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら松山あげを加えて火をとめる。みそを溶いてできあがり。

『鯖のみぞれ煮春野菜添え』

材料(3人分)

- 鯖のみぞれ煮……………3切
 - 菜の花……………1袋
 - 塩……………適量
- | | |
|---|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ……………小さじ1 ・ごま……………小さじ1/2 |
|---|--|

作り方

- 菜の花は茎部分と蕾部分に切り分ける。鍋にお湯を沸かして塩を加え、茎部分を入れて30秒たったら蕾部分を入れる。さらに30秒たったらざるに上げて水で洗い、水気をしっかり絞ってAと和える。
- 凍ったままの鯖のみぞれ煮は内袋のまま沸騰したたっぷりのお湯に入れ、ふたをせずに11分加熱する。皿に盛り付けて①を添える。

『和風チョップドサラダ』

材料(3人分)

- 前日解凍 合挽きミンチ……………100g
 - サラダたまねぎ……………1個
 - ピーマン……………1/3袋
 - 北海道のつぶコーン……………100g
 - ごま油……………大さじ1
- | | | | |
|---|---|---|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ……………小さじ2 ・塩……………適量 ・ブラックペッパー……………適量 | B | <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ……………大さじ1 ・みりん……………大さじ1 ・砂糖……………小さじ1 |
|---|---|---|---|

作り方

- 凍ったままのコーンは耐熱皿に広げ、水大さじ1/2(分量外)をふりかけラップをして、電子レンジ(600w)で3分加熱する。ピーマンはへたと種をとり除いて1cmの角切りに、たまねぎも1cmの角切りにする。
- フライパンにごま油(大さじ1/2)を熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたらピーマンを加え、Aで味を調べて、器に盛り付けておく。
- フライパンの汚れをさっと拭いて油をひかず解凍したミンチを炒める。色が変わったらBを入れて煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ②の器に、コーン、③を盛り付け、ごま油(大さじ1/2)をかける。