

3月4日
2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	国産合挽きミンチ		200g	100g	300g
	天然ぶり切身			4切	全量
	北海道産ほたて貝柱		1袋		全量
	国産酢豚セット	1袋			全量
青果	ピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	1個	1+1/2個	1/2個	3個
	人参	1本	1/2本	1/2本	2本
	グリーンアスパラ		1/2袋	1/2袋	全量
	チンゲン菜	2/3袋		1/3袋	全量
常温	ゴールデンカレー (甘口)		2片		2片
	はるさめ		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 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー
・小麦粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素
・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ ・ごま
・たかの爪 ・七味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分)

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。

野菜と炒めるだけで面倒な酢豚が完成!

豚肉もゴロンと入ってジューシーです

一から作ると手間のかかる酢豚ですが、甘酢タレと豚肉がセットされているので、野菜を切って炒め合わせるだけのお手軽調理です。国産の豚肉を大きめに切って揚げてあるので、食べごたえも満足。ブロッコリーやトマトなどの旬の野菜をプラスして季節感を出してもいいですね。



1日目

496kcal(1人分)

メイン

お手軽!酢豚

17分

※解凍時間を除く

サブ

チンゲン菜の中華風おひたし

11分



Cooking Point!

油を入れてゆでることで色は鮮やか!食感はやさシャキッ!

『お手軽!酢豚』

材料(2人分)

- 国産酢豚セット..... 1袋
- ピーマン..... 1/2袋
- たまねぎ..... 1個
- 人参..... 1/2本
- サラダ油..... 大さじ1
- 塩..... 適量
- こしょう..... 適量

作り方

- ① 酢豚セットは包材通りに解凍する。
- ② ピーマンはへたと種をとり除いて乱切りに、たまねぎは幅1.5cmのくし切りにする。人参は皮をむいて厚さ1cmの半月切りにし、耐熱容器に入れて水大さじ1(分量外)をふりかけてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を強火で熱し、②を炒める。火が通ったら塩・こしょうで味を調え、①の豚肉を加える。
- ④ 全体に油が回ったら①の酢豚タレをよく振ってから入れ、煮立ったらできあがり。

『チンゲン菜の中華風おひたし』

材料(2人分)

- チンゲン菜..... 2/3袋
- 人参..... 1/2本

- | | |
|---|--------------------|
| A | ●サラダ油..... 小さじ1 |
| | ●塩..... 小さじ1/2 |
| B | ●ごま油..... 大さじ1/2 |
| | ●しょうゆ..... 大さじ1/2 |
| | ●中華スープの素..... 小さじ1 |
| | ●塩..... 適量 |
| | ●ブラックペッパー..... 適量 |
| | ●たかの爪..... 1本 |

作り方

- ① チンゲン菜は根元を落として水洗いする。1枚ずつはがして茎と葉に切り分け、葉はざく切りに、茎は縦2~3等分に切る。人参は千切りにする。たかの爪は種をとって輪切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かしてA、人参、チンゲン菜の茎を入れる。30秒たったら、葉を加えてさらに30秒ゆでる。ざるに上げて水で洗い、しっかり水気を絞る。
- ③ ②、Bを和える。



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 》 国産合挽きミンチ200g、北海道産ほたて貝柱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

1006kcal(1人分)

メイン カレールウで作れる♪ キーマカレー

20分

サブ プリプリほたてのはるさめサラダ

13分



Let's start
寝かしらずのキーマは
できたてが一番!
サブから調理して

『カレールウで作れる♪キーマカレー』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産合挽きミンチ ……200g
- たまねぎ ……1個
- 人参 ……1/2本
- グリーンアスパラ ……1/2袋
- 水 ……200ml
- サラダ油 ……小さじ1
- ご飯 ……茶碗2杯分
- ブラックペッパー ……お好み
- A ● ゴールデンカレー(甘口) ……2片
- ケチャップ ……大さじ2

作り方

- ① たまねぎ、皮をむいた人参はみじん切りにする。アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、穂先を残して幅5mmに切る。カレールウは混ぜやすいように刻んでおく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱してたまねぎ、人参、解凍したミンチの順に入れて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら余分な油を拭きとり、アスパラ、水を入れる。沸騰したら弱火にして3分煮込む。Aを加えてよく混ぜ、とろみがついたら温かいご飯と一緒に盛り付ける。お好みでブラックペッパーをふる。

『プリプリほたてのはるさめサラダ』

材料(2人分)

- 前日解凍 北海道産 ほたて貝柱 ……1袋
- はるさめ ……1袋
- ピーマン ……1/2袋
- たまねぎ ……1/2個
- サラダ油 ……小さじ1

- A ● 酢 ……小さじ4
- 砂糖 ……小さじ4
- ごま油 ……小さじ4
- しょうゆ ……小さじ4
- 中華スープの素 ……大さじ1/2
- ごま ……小さじ1

作り方

- ① はるさめは包材通りに戻して水気を切る。解凍したほたては水気を拭く。
- ② ピーマンはへたと種をとり除いて細切りに、たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、ほたて、たまねぎ、ピーマンの順に入れて炒める。全体に火が通ったら火をとめ、粗熱をとる。
- ④ ③、はるさめ、Aを和える。

明日の下準備 ≫ 天然ぶり切身、国産合挽きミンチ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そうですよ

3日目

708kcal(1人分)

メイン ぶりの照りマヨ焼き野菜添え

22分

サブ たまねぎの甘〜いみそ汁

10分



『ぶりの照りマヨ焼き野菜添え』

材料(2人分)

- 前日解凍 天然ぶり切身 ……4切
- グリーンアスパラ ……1/2袋
- 人参 ……1/2本
- サラダ油 ……小さじ1
- 小麦粉 ……適量
- 塩 ……適量
- ブラックペッパー ……適量
- マヨネーズ ……大さじ1+お好み
- 七味 ……お好み

- A ● しょうゆ ……大さじ2
- みりん ……大さじ2
- 酒 ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1

作り方

- ① 解凍したぶりは塩をふって10分置く。水でさっと洗ってよく拭き、小麦粉をうすくまぶす。
- ② 人参は皮をむいて幅5mmの輪切りに、アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、2〜3等分の斜め切りにする。野菜を耐熱容器に入れて水大さじ1(分量外)をふりかけてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- ③ フライパンにマヨネーズを中火で熱し、②をからめながら炒めてこんがり焼き色がついたら、塩・ブラックペッパーで味を調べて皿に盛り付ける。
- ④ フライパンの汚れを拭いてサラダ油を熱し、①を両面こんがり焼く。余分な油を拭きとり、Aを入れてぶりにからめながらとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ ③の皿に④を盛り付けて煮詰めたたれをかけ、お好みでマヨネーズ、七味を添えて召しあがれ。

『たまねぎの甘〜いみそ汁』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産合挽きミンチ ……100g
- たまねぎ ……1/2個
- チンゲン菜 ……1/3袋
- みそ ……大さじ1+1/2

- A ● 水 ……450ml
- 和風だし ……小さじ1

作り方

- ① たまねぎは幅1cmのくし切りにする。チンゲン菜は茎と葉に分けて水洗いし、葉はざく切りに、茎は芯をつけたままくし切りにする。
- ② 鍋にたまねぎ、Aを入れて中火にかけ、沸騰したら解凍したミンチを入れる。再び煮立ったらアクをとり、チンゲン菜を入れて弱火にする。野菜がしんなりしたら火をとめてみそを溶く。



チンゲン菜は大きな形に切ることによって食感がよく残ります。