

4月3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	炭火やきとりもも串	2袋			全量
	北海道産牛すき焼用(カタ) (牛脂付き)			1パック	全量
	北海道産バクバクほっけのカリッと揚げ		2袋		全量
冷蔵	手揚げ風油あげ		1袋		全量
	ポイルたけのこ		1袋		全量
	エリンギ	1パック			全量
青果	トマト	1/2袋		1/2袋	全量
	グリーンアスパラ	全量			全量
	新たまねぎ	1個	1/2個	1/2個	2個
	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	スナップえんどう		1/2袋	1/2袋	全量
常温	完熟トマトのハヤシライスソース			2片	2片
	三陸産カットわかめ	1/3袋	2/3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 ・オリーブオイル ・酒  
 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩  
 ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素  
 ・みそ ・ごま ・一味(お好み)  
 ご自宅で用意する食材  
 ・ご飯(茶碗3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。

シャキッとコリッと春の味わい  
 和風のあんをまとわせてみました

この春に収穫した新物をポイルして下処理をしたたけのこを使用。やわらかな穂先や食感のよい根元と一緒に、旬の野菜を織り交ぜてお出汁のきいたあんに仕上げました。外はカリッ、中はしっとり揚がったほっけにとろ〜りからんで、春の香りがふわっ!手軽に煮物や炊き込みごはんにもお使いください。



1日目  
 361kcal(1人分)

メイン  
 おうちやきとり屋さん  
 グリル野菜添え

サブ  
 新たまわかめスープ

24分  
 10分

Cooking Point!  
 わかめは炒めるととろっと食感に大変身!

やきとりを加熱している間にわかめスープのわかめを水で戻して効率UP!

## 『おうちやきとり屋さんグリル野菜添え』

- 材料(3人分)
- 炭火やきとりもも串……………2袋
  - エリンギ……………1パック
  - グリーンアスパラ……………全量
  - 人参……………1/2本
  - トマト……………1/2袋
  - 一味……………お好み
- A
- ・みそ……………大さじ3
  - ・砂糖……………大さじ1+1/2
  - ・水……………大さじ1+1/2
  - ・ブラックペッパー……………小さじ3/4

- 作り方
- ① エリンギは石づきを落とし、縦4等分に切る。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。人参は皮をむき、幅1cmの棒状に切る。トマトはくし切りにし、皿に盛り付ける。
  - ② アスパラ、人参は耐熱皿に並べて水小さじ2(分量外)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。
  - ③ 温めたトースターにアルミホイルを敷き、エリンギ、②を並べて2分焼く。裏返してさらに2分焼き、皿に盛り付ける。
  - ④ 凍ったままのやきとりは1袋ずつ包材通りに加熱して、皿に盛り付ける。Aを混ぜ合わせて添え、野菜につけていただく。やきとりにお好みで一味をかける。



アスパラのかたい根元をむくことで火が通りやすく、食べやすくなりますよ。

## 『新たまわかめスープ』

- 材料(3人分)
- 新たまねぎ……………1個
  - 三陸産カットわかめ……………1/3袋
  - ごま油……………小さじ1
  - ごま……………適量

- 作り方
- ① わかめは包材通り水で戻して水気を絞る。たまねぎは幅1cmのくし切りにする。
  - ② 鍋にごま油を熱し、①を炒める。しんなりしたらAを入れ、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、仕上げにごまをふる。

2日目

597kcal(1人分)

メイン カリフワほっけの春野菜あんかけ

25分

サブ わかめのきんぴら

12分



『カリフワほっけの春野菜あんかけ』

材料(3人分)

- 北海道産パクパクほっけのカリッと揚げ… 2袋
- ポイルたけのこ … 1袋
- 人参 … 1/2本
- 新たまねぎ … 1/2個
- スナップえんどう … 1/2袋
- ・サラダ油 … 大さじ1/2

- A
- ・水 … 300ml
  - ・しょうゆ … 大さじ1+1/2
  - ・みりん … 大さじ1+1/2
  - ・酒 … 大さじ1+1/2
  - ・砂糖 … 大さじ1/2
  - ・和風だしの素 … 大さじ1/2

水溶き片栗粉

- ・水 … 大さじ3
- ・片栗粉 … 大さじ1+1/2

作り方

- ① たけのこは長さを半分にし、根元部分は短冊切り、穂先部分はくし切りにする。たまねぎは繊維に沿ってうす切り、人参は皮をむいて千切りにする。スナップえんどうは筋をとり、3等分の斜め切りにする。
- ② 凍ったままのほっけは2回に分け、1袋ずつ包材通りに揚げ、皿に盛り付ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。しんなりしたらAを加える。煮立ったら火をとめて水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、もう一度沸かす。とろみがついたら②にかける。



たけのこは穂先のやわらかい部分は大きめに、根元のかたい部分は小さめに切ると食べやすいですよ。

『わかめのきんぴら』

材料(3人分)

- 三陸産カットわかめ … 2/3袋
- 手揚げ風油あげ … 1袋
- ・ごま油 … 大さじ1

- A
- ・しょうゆ … 小さじ4
  - ・砂糖 … 小さじ4
  - ・酒 … 小さじ4
  - ・みりん … 小さじ1
  - ・ごま … 小さじ1

作り方

- ① わかめは包材通り水で戻して水気を絞る。油あげは熱湯をかけて油抜きをし、幅5mmの細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を強火でさっと炒める。
- ③ 全体に油が回ったらAを加えて混ぜながら強火で煮立たせ、汁気がなくなったらできあがり。



油あげは油抜きをすることで、表面の古い油が落ちて味染み力UP!

明日の下準備 ≫ 北海道産牛すき焼用(カタ)(牛脂付き)は前日に冷蔵庫に移しておくとし解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

3日目

635kcal(1人分)

メイン 追いつマト仕立てのハヤシライス

23分

サブ キャロットラペ

12分



Cooking Point!

人参の千切りはスライサーを使うのがおすすめ!

Cooking Point!

ハヤシライスを煮込んでいる間にキャロットラペを調理

『追いつマト仕立てのハヤシライス』

材料(3人分)

- 前日解凍 北海道産牛すき焼用(カタ)(牛脂付き) … 1パック
- トマト … 1/2袋
- 新たまねぎ … 1/2個
- 完熟トマトのハヤシライスソース … 2片
- ・水 … 400ml
- ・ご飯 … 茶碗3杯分

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿ってうす切りにする。トマトは1cm角に切り、1/3ほどをトッピング用として分けておく。
- ② 解凍した牛肉は水気を拭いてひと口大に切る。
- ③ フライパンに牛肉添付の牛脂を中火で熱し、牛脂が溶けたらたまねぎを加えて炒める。しんなりしたら牛肉を加える。
- ④ 牛肉の色が変わったら水を入れてふたをし、沸騰後弱火で5分煮込む。ルウ、トッピング用を除いたトマトを入れ時々混ぜながらさらに弱火で10分煮込む。皿に盛った温かいご飯にかけ、トッピング用のトマトをのせる。

『キャロットラペ』

材料(3人分)

- 人参 … 1本
- スナップえんどう … 1/2袋
- ・オリーブオイル … 大さじ1

- A
- ・酢 … 大さじ3
  - ・オリーブオイル … 大さじ3/4
  - ・砂糖 … 大さじ1/2
  - ・塩 … 適量
  - ・ブラックペッパー … 適量

作り方

- ① 人参は皮をむいて千切りに、スナップえんどうは筋をとって3等分の斜め切りにし、合わせて耐熱容器に入れる。オリーブオイルを和えてラップをし、電子レンジ(600w)で2分半加熱する。粗熱がとれたら汁気を切る。
- ② ①、Aを和える。