

4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	国産豚バラうす切り		300g	100g	全量
	九州産するめいかつぼ抜き	1/2袋		1/2袋	全量
	鶏肉と根菜のふんわりとうふハンバーグ	6個			6個
冷蔵	たまご豆腐(たれ付き)		3個		全量
	まるやかキムチ	250g		150g	全量
	サラダフレーク		1パック	1パック	全量
	しいたけ	1/2パック		1/2パック	全量
青果	白ねぎ	1本	1/2本	1/2本	2本
	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	大根	1/2本	1/2本		全量
	オクラ	1袋	1袋		全量
常温	濃厚ごま油香る チャプチェ			2袋	全量

今回のレシピを評価してね♪



スマホでレシピをCHECK!



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。

鶏のうまみととうふのやわらかさが相まって コクうまのおいしさにシャキッとアクセント

たまねぎ、人参、れんこんを食感よくカットして、鶏肉のミンチととうふでふんわりハンバーグにしました。加熱してから冷凍しているので、レンジで調理OK! 今回は和風だしのあんにと手間かけて大根おろしを添えてみました。焼き野菜もプラスして彩りのよいひと皿です。



1日目

665kcal(1人分)

野菜たっぷり あっさりおろし鶏肉バーグ

メイン

サブ ●いかと小松菜のマヨ炒め 8分 ※解凍時間を除く
●ごま油でまるやかキムチ 1分

27分

Cooking Point!
ハンバーグを加熱調理している間にいかの解凍を

『ごま油でまるやかキムチ』
材料(3人分)
●まるやかキムチ…250g
・ごま油……………大さじ1
キムチにごま油を加えて和える。



『野菜たっぷりあっさりおろし鶏肉バーグ』


材料(3人分)
●鶏肉と根菜のふんわりとうふハンバーグ……………6個
●白ねぎ……………1本
●オクラ……………1袋
●しいたけ……………1/2パック
●大根……………1/2本
●サラダ油……………小さじ1

作り方
①大根は皮をむき、おろして水気を軽く絞る。オクラはへたの先を落としてがくをむき、斜め半分に切る。白ねぎは長さ5cmに切る。しいたけは軸を落として半分に切る。
②フライパンにサラダ油を熱してオクラ、白ねぎ、しいたけを両面こんがり焼いて皿に盛り付ける。
③凍ったままのハンバーグは2回に分けて包材通りに電子レンジで加熱し、皿に盛り付けて大根おろしをのせる。
④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分加熱する。一度取り出して混ぜ、再びラップをしてさらに1分20秒加熱し、よくかき混ぜてとろみがついたら③にかける。

A

- ・水……………150ml
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・和風だしの素……………小さじ1/3
- ・片栗粉……………大さじ1/2


オクラのがくは少しかたいので、むいておくとへたごと食べられますよ。



『いかと小松菜のマヨ炒め』

材料(3人分)
●九州産するめいかつぼ抜き……………1/2袋
●小松菜……………1/2袋
・マヨネーズ……………大さじ1+1/2
・サラダ油……………小さじ1
・しょうゆ……………小さじ1/2
・塩……………適量
・ブラックペッパー……………適量

作り方
①いかは包材通りに解凍する。水気をよく拭き、中骨をとり除いたら、幅2cmの輪切りにする。小松菜は根元を落として水洗いし、長さ7cmに切る。
②フライパンにサラダ油を熱して①を炒める。いかの色が変わったらマヨネーズを加えてさらに炒める。全体にからんだら塩・ブラックペッパーで味を調え、仕上げにしょうゆをまわしかける。



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 ▶▶▶ 国産豚バラうす切り300gは前日に冷蔵庫に移しておくとお解凍する手間なく調理にかかれそうですよ!

2日目

669kcal(1人分)

メイン がつつり甘辛
豚バラ大根炒め

18分

サブ たまごどうふの
ふわとろスープ

11分



『がつつり甘辛豚バラ大根炒め』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産豚バラうす切り 300g
- 白ねぎ 1/2本
- 小松菜 1/2袋
- 大根 1/2本
- サラダ油 小さじ2
- A
 - ・ 酒 大さじ4+1/2
 - ・ 片栗粉 大さじ1
 - ・ 塩 少々
 - ・ こしょう 少々
- B
 - ・ しょうゆ 大さじ3
 - ・ みりん 大さじ3
 - ・ 酒 大さじ1+1/2
 - ・ 砂糖 大さじ1/2

作り方

① 解凍した豚肉は半分に切って保存袋に入れ、Aをもみ込む。

② 大根は皮をむいて幅5mmの半月切りにする。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4分加熱する。水気はしっかり切る。

③ 小松菜は根元を落として水洗いし、長さ7cmに切る。白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。

④ フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱して①を炒める。色が変わったら取り出す。

⑤ フライパンの汚れを拭いてサラダ油(小さじ1)を熱して②、③を炒め、全体に油が回ったら④、Bを加えて強火にする。汁気を飛ばしながら炒め煮にする。



汁気が少なくなって調味料がからんだらできあがりです。

『たまごどうふのふわとろスープ』

材料(3人分)

- たまごどうふ 3個
- サラダフ레이크 1パック
- オクラ 1袋
- 水溶き片栗粉
 - ・ 水 大さじ1
 - ・ 片栗粉 大さじ1

- たまごどうふ添付のたれ 3袋
- ・ 水 600ml
- ・ 中華スープの素 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1/2
- ・ こしょう 適量

作り方

① オクラはへたを落として幅8mmの輪切りにする。

② 鍋にAを沸かしてサラダフ레이크をほぐしながら入れ、①を加える。

③ ひと煮立ちしたら火をとめて水溶き片栗粉をよく混ぜてから入れ、再び火にかける。

④ 沸いたら弱火にしてたまごどうふを軽くずしながら入れる。弱火で3分煮込んだらできあがり。

3日目

436kcal(1人分)

メイン いかのチャプチェ

21分

サブ 豚キム味噌汁

8分

※解凍時間を除く



『いかのチャプチェ』

材料(3人分)

- 濃厚ごま油香る チャプチェ 2袋
- 九州産するめいかつぼ抜き 1/2袋
- サラダフ레이크 1パック
- 白ねぎ 1/2本
- しいたけ 1/2パック
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 水 250ml

作り方

① いかは包材通りに解凍する。水気をよく拭き、中骨をとり除いたら、幅1cmの輪切りにする。

② 白ねぎは斜めうす切りに、しいたけは軸を落としてうす切りにする。サラダフ레이크は軽くほぐす。

③ フライパンにごま油を中火で熱して①、白ねぎ、しいたけを炒める。いかの色が変わったらチャプチェの春雨と水を入れて春雨をほぐしながら7分中火にかける。

④ 春雨が透き通ったらサラダフ레이크、チャプチェの具材を加え、中火でさらに2分炒める。汁気がなくなったら火をとめてチャプチェのごま油を混ぜる。



フライパンの端に具材を寄せておくと、春雨が水に浸ってほぐしやすくなります。

『豚キム味噌汁』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産豚バラうす切り 100g
- まろやかキムチ 150g
- ・ みそ 大さじ2
- ・ ごま油 小さじ1
- A
 - ・ 水 600ml
 - ・ 和風だしの素 大さじ1/2

作り方

① 解凍した豚肉、キムチは食べやすい大きさに切る。

② 鍋にごま油を熱して①を炒める。豚肉の色が変わったらAを入れる。沸いたらアクをとって火をとめ、みそを溶く。ひと煮立ちしたらできあがり。