

5月2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	国産合挽きミンチ			1袋	全量
	魚河岸のまぐろ丼	3袋			3袋
	いかバターしょうゆ漬		2袋		全量
冷蔵	温泉たまご(たれ付き)	3個			3個
青果	じゃがいも		1/3袋	1/3袋	2/3袋
	きゅうり	1本		2本	全量
	新たまねぎ	1個	1/2個	1+1/2個	3個
	人参	1/4袋	1/2袋	1/4袋	全量
	ブロッコリー	1/3株	1/3株	1/3株	全量
	ベビーリーフ		1袋		全量
常温	粒入りコーンスープ・カップ			3袋	3袋
	ザクザク食感のもち麦シリアル		適量	大さじ6+適量	大さじ6+適量

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 ・酢
 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー
 ・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ ・顆粒コンソメ
 ・ごま ・たかの爪

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
 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。

コクうまの仕上がりに思わず“うまっ”
 野菜も一緒に炒めてボリュームUP

コリッとした食感がおいしいいかを使って、コクのある醤油こうじで味付けしました。加熱すると香ばしさが増して、さらにトッピングのバターとじゅわっと溶け合って食欲そそるひと皿ができあがります。野菜はうまみをぎゅっと吸い込むじゃがいもに決定。いかの食感とほくっとじゃががうまうまですよ。



1日目
 515kcal(1人分)

メイン まぐろユッケ丼 8分

サブ やさしい甘さのお野菜みそ汁 18分



Cooking Point!
 最後にみそを溶いて風味よく仕上げて

『まぐろユッケ丼』

- 材料(3人分)
- 魚河岸のまぐろ丼 3袋
 - 温泉たまご 3個
 - きゅうり 1本
 - ・ご飯 茶碗3杯分
 - ・ごま 適量
 - ・ごま油 大さじ1/2

- 作り方
- ①まぐろ丼の具は包材通りに解凍する。きゅうりは千切りにする。
 - ②解凍したまぐろ丼の具にごま、ごま油を和える。
 - ③温かいご飯の上にきゅうり、②を盛り付け、温泉たまごをのせる。

『やさしい甘さのお野菜みそ汁』

- 材料(3人分)
- 人参 1/4袋
 - 新たまねぎ 1個
 - ブロッコリー 1/3株
 - ・みそ 大さじ1+1/2
 - 温泉たまご添付のたれ 3袋
 - ・水 600ml
 - ・酒 大さじ1/2
 - ・塩 小さじ1/3

- 作り方
- ①人参は皮をむいて厚さ8mmの半月切りに、たまねぎは繊維に沿ってくし切りにする。ブロッコリーは小房に分け、大きいものは半分に分ける。
 - ②鍋にA、人参、たまねぎを入れてふたをし、火にかける。沸いたら弱火にして7分煮込む。ブロッコリーを加えてさらに2分煮込む。
 - ③火をとめてみそを溶き、再び沸かしたらできあがり。

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 ≫≫ いかバターしょうゆ漬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

428kcal(1人分)

メイン

いかじゃがバター炒め

18分

サブ

ザクザク 食感を楽しむサラダ

14分



※急遽企画中止になったためイメージとお届けのじゃがいもの品種が変更になりました。

『いかじゃがバター炒め』

材料(3人分)

- 前日解凍 いかバターしょうゆ漬……2袋
- じゃがいも……1/3袋
- 人参……1/2袋
- サラダ油……大さじ1/2
- ブラックペッパー……適量

- A
- 水……60ml
 - 塩……小さじ1/3

作り方

- ① じゃがいもはよく水洗いし、芽はとり除き、皮つきのまま乱切りにする。人参は皮をむいて乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して①を炒め、全体に油が回ったらAを入れてふたをし、弱火で9分蒸し焼きにする。
- ③ ふたを外して解凍したいかを加え、中火でざっくり炒め合わせる。添付のバターを加えて、いかの色が変わったら皿に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

『ザクザク食感を楽しむサラダ』

材料(3人分)

- ザクザク食感のもち麦シリアル……適量
- ベビーリーフ……1袋
- 新たまねぎ……1/2個
- ブロccoli……1/3株

- A
- マヨネーズ……大さじ3
 - 酢……大さじ1/2
 - オリーブオイル……大さじ1/2
 - 砂糖……ひとつまみ
 - 塩……適量

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスして水に10分さらし、水気を切る。
- ② ブロccoliは小房に分け、大きいものは半分に切る。耐熱容器に入れて水小さじ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 器に水洗いしたベビーリーフ、①、②を盛り付けてシリアルをトッピングする。よく混ぜたAをかけて召しあがれ。

明日の下準備 ≫ 国産合挽きミンチ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

691kcal(1人分)

メイン

シリアル入りでジューシー! 満足ハンバーグ

30分

サブ

●洋風やみつきゅうり ●お手軽トッピングスープ

13分

2分



『お手軽トッピングスープ』

材料(3人分)

- 粒入りコーンスープ・カップ……3袋
 - ザクザク食感のもち麦シリアル……適量
 - 水……450ml
- スープに包材通りに熱湯を注ぎ、シリアルをトッピングする。

※急遽企画中止になったためイメージとお届けのじゃがいもの品種が変更になりました。

『シリアル入りでジューシー! 満足ハンバーグ』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産合挽きミンチ……1袋
- ザクザク食感のもち麦シリアル……大さじ6
- じゃがいも……1/3袋
- 新たまねぎ……1個
- 人参……1/4袋
- ブロccoli……1/3株
- サラダ油……小さじ2
- 塩……適量
- ブラックペッパー……適量
- ケチャップ……適量

- A
- 水……大さじ5
 - 顆粒コンソメ……小さじ1/2
- B
- 塩……小さじ2/3
 - こしょう……適量

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れる。シリアル、水大さじ1+1/2(分量外)を加え、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。粗熱をとっておく。
- ② 人参は皮をむいて幅1.5cmほどの棒状に切る。ブロccoliは小房に分け、大きいものは半分に切る。
- ③ じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱容器に入れる。Aを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で4分加熱後、フォークでつぶしながら混ぜる。塩・ブラックペッパーで味を調える。
- ④ 解凍したミンチにBを混ぜて粘りが出たら①を加えてさらに混ぜる。3等分にし、ハンバーグの形に整え、真ん中にくぼみを作る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱して④を並べ、ふたをして弱火で5分焼く。裏返して②を加え、ふたをしてさらに5分焼く。
- ⑥ 皿に⑤、③を盛り付け、ケチャップをかけていただく。



ふやかしたシリアルを使ってやわらかく、ジューシーなハンバーグができますよ。お好みの無糖のシリアルでも代用OK。

『洋風やみつきゅうり』

材料(3人分)

- きゅうり……2本
- 新たまねぎ……1/2個
- たかの爪……1本
- 塩……小さじ1/3

- A
- 酢……大さじ1
 - オリーブオイル……大さじ1
 - 顆粒コンソメ……小さじ1/3
 - 塩……適量
 - 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くスライスして水に10分さらし、水気を切る。
- ② きゅうりは包丁の腹で押しつぶし、ひと口大に手で割る。塩を混ぜて5分置き、水気を絞る。たかの爪は種をとって輪切りにする。
- ③ ①、②、Aを和える。



きゅうりはつぶしにくいときは、最初に大きめに切っておくとつぶしやすいですよ。