

5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	国産豚小間切れ			300g	全量
	ピーマン肉詰め	2袋			全量
	骨とりかわいいのサクサク唐揚げ		2袋		全量
冷蔵	まるごと北海道フレッシュモッツアレラ		1袋		全量
青果	ゴーヤ		1/2本	1/2本	全量
	なす		2本	1本	3本
	ミニトマト	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
	新たまねぎ	1個	1個	1個	3個
	人参		1本	2本	3本
	新じゃがいも	6~7個			6~7個
	ベビーリーフ	1袋			全量
	常温	ミックスマッツ		3袋	3袋
	バーモントカレー甘口	2片		3片	5片

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 ・こしょう  
 ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・マヨネーズ ・みそ

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。

## ピーマンにぎゅっとミンチを詰めちゃってます 焼くだけ簡単、味付けでアレンジ

子ども大好きですが、作るのがちょっと手間なピーマンの肉詰め。凍ったまま焼き上げるだけの便利な冷凍品を使って、食欲そそる味付けにしてみました。今回は照り焼きにしましたが、素焼きにして大根おろしにポン酢でもあっさりとしておすすめ。お弁当にも活躍するので、ぜひ試してみてください。



1日目 730kcal(1人分) **メイン** 照り焼きソースのピーマンの肉詰め **サブ** カレー風味のポテトサラダ

23分

17分



### 『照り焼きソースのピーマンの肉詰め』

- 材料(3人分)
- ピーマン肉詰め..... 2袋
  - ミニトマト..... 1/3パック
  - ベビーリーフ..... 1袋
  - サラダ油..... 大さじ1
  - ごま油..... 小さじ2
- A
- ・しょうゆ..... 大さじ2
  - ・みりん..... 大さじ2
  - ・酒..... 大さじ2
  - ・砂糖..... 小さじ2
  - ・片栗粉..... 小さじ1

- 作り方
- ①ミニトマトはへたをとって半分に切り、ベビーリーフは水洗いして水気を切る。
  - ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、凍ったままのピーマンの肉詰め1袋を包材通りに焼いたら一度取り出す。もう1袋も同様に焼いて取り出す。
  - ③フライパンの汚れを拭いてAを火にかける。煮詰めてとろみがついたら②を戻し入れてからめ、ごま油をまわしかける。
  - ④皿に③を盛り付け、①を添える。

### 『カレー風味のポテトサラダ』

- 材料(3人分)
- 新じゃがいも..... 6~7個
  - 新たまねぎ..... 1個
  - バーモントカレー甘口..... 2片
- A
- ・マヨネーズ..... 大さじ4
  - ・砂糖..... 小さじ2
  - ・酢..... 小さじ2
  - ・塩..... 適量
  - ・ブラックペッパー..... 適量

- 作り方
- ①じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、さっと水洗いする。たまねぎは繊維に沿ってうす切りにし、耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。カレールウは細かく刻む。
  - ②鍋にじゃがいも、じゃがいもとかぶるくらいの水を入れて10分ゆで、火が通ったらざるに上げる。
  - ③じゃがいもが熱いうちにカレールウ、たまねぎ、Aと混ぜ合わせる。

# 2日目

786kcal(1人分)

メイン

## かれい de エスカベッシュ

24分

サブ なすのみそ焼き  
カプレーゼ

12分



**Cooking Point!**  
家にある調味料で地中海風南蛮漬け!

### 『かれい de エスカベッシュ』

材料(3人分)

- 骨とりかれいのサクサク唐揚げ.....2袋
- ミックスナッツ.....3袋
- 人参.....1本
- 新たまねぎ.....1個
- ゴーヤ.....1/2本
- 塩.....小さじ1/2
- サラダ油.....適量

- A
- 砂糖.....小さじ1
  - 塩.....小さじ1/4

- B
- 酢.....大さじ6
  - オリーブオイル.....大さじ4
  - 砂糖.....小さじ4
  - しょうゆ.....小さじ2
  - 塩.....適量
  - こしょう.....適量

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分切ってわたと種をとり、うす切りにする。Aをもみ込み10分置いて水気を拭く。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- 2 人参は皮をむいて千切りにする。たまねぎは繊維に沿ってうす切りにする。人参、たまねぎに塩を混ぜて5分置き、しっかり水気を拭く。ナッツは粗く刻む。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのかれいを1袋ずつ包材通りに焼く。
- 4 ③が熱いうちに①、②、Bを和えて、味をなじませる。



ゴーヤのわたと種はスプーンでかき出すと、きれいにとれますよ。



ミックスナッツは大きめの粒があっても色々な食感が楽しめますよ。

### 『なすのみそ焼きカプレーゼ』

材料(3人分)

- なす.....2本
- まるごと北海道フレッシュモツァレラ.....1袋
- ミニトマト.....1/3パック
- オリーブオイル.....小さじ1+適量

- A
- みそ.....大さじ3/4
  - 砂糖.....小さじ3/4
  - 水.....小さじ3/4
  - ブラックペッパー.....適量

作り方

- 1 なすはへたを落として幅8mmの輪切りにして水にさらし、水気を切る。ミニトマトはへたをとって半分に切る。モツァレラはひと口大にちぎる。
- 2 フライパンにオリーブオイル(小さじ1)を熱し、なすを両面焼き目がつくまで焼く。
- 3 耐熱皿に②、モツァレラ、ミニトマトを盛り付け、混ぜ合わせたAをのせてオリーブオイルをかける。トースターで2~3分焼いてモツァレラがとろけたらできあがり。



みそだけは散らしてのせると味に偏りなく食べられます。

# 3日目

853kcal(1人分)

メイン

## 初夏のベジポークカレー

35分

サブ 人参とナッツのサラダ

12分



**Cooking Point!**  
カレーを煮込んでいる間にサラダを調理して

### 『初夏のベジポークカレー』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産豚小間切れ.....300g
- ゴーヤ.....1/2本
- なす.....1本
- ミニトマト.....1/3パック
- 新たまねぎ.....1個
- パーモントカレー甘口.....3片
- ご飯.....茶碗3杯分
- 水.....400ml
- サラダ油.....大さじ1

- A
- 砂糖.....小さじ1
  - 塩.....小さじ1/4

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分切ってわたと種をとり、幅5mmに切る。Aをもみ込み5分置き、水気を拭く。なすはへたを落として幅8mmの輪切りにして水にさらし、水気を切る。ミニトマトはへたをとって半分に切り、たまねぎは1cm角に切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、解凍した豚肉を炒めて火が通ったら取り出す。残った油でたまねぎを炒め、しんなりしたらゴーヤ、なすを入れてさっと炒める。
- 3 全体に油がまわったら豚肉を戻し、水を加える。沸騰したらアクをとり、ふたをして弱火で15分煮込む。
- 4 一度火をとめ、カレールウを入れ、かき混ぜながら溶かす。再び弱火でふたをせず、10分混ぜながら煮込む。最後にミニトマトを入れて、ひと煮立ちさせたら温かいご飯にかける。

### 『人参とナッツのサラダ』

材料(3人分)

- 人参.....2本
- ミックスナッツ.....3袋
- 塩.....小さじ1/2

- A
- オリーブオイル.....大さじ3/4
  - 酢.....大さじ3/4
  - 砂糖.....小さじ3/4
  - 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し、塩を混ぜて5分置き、しっかり水気を絞る。
- 2 ナッツはフライパンで油をひかずに乾煎りし、香りが立ったら取り出して粗く刻む。
- 3 ①、②、Aを混ぜる。