

7月2回
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	300g	全量
	無着色ひとくち明太子		1/2パック		1/2パック
	北海道産ぼたて貝柱(小粒)			1袋	全量
	もちまる蒸し餃子	2袋			全量
冷蔵	エリンギ		1パック		全量
青果	レタス	2/3玉		1/3玉	全量
	なす		2本	2本	4本
	オクラ		1/2袋	1/2袋	全量
	ブロッコリー	1/2株	1/2株		全量
	カラピーマン	1袋		1袋	全量
	人参	1/2本	1本	1/2本	2本
	たまねぎ	1/2個	3/4個	3/4個	2個
	常温	トマトソース		1缶	

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
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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

コロんとまあい生地に具材がぎゅっ
香味がふんわり、ご飯がすすみます

もちりとしたお餅のような生地に、国産の豚肉や野菜ににんにくと生姜をきかせたあんが入っています。フライパンで調理して仕上げにごま油で表面をカリッと焼き上げると、外は香ばしくて中はふかふかの食感です。ピールのおつまみにもぴったりのちょっと変わり種の餃子でお楽しみください。



もちまる蒸し餃子



1日目 653kcal(1人分)

メイン
カリッと香ばし仕上げのもちまる餃子

サブ
カラフル野菜のマヨトースター焼き

21分

17分

『カリッと香ばし仕上げのもちまる餃子』

- 材料(3人分)
- もちまる蒸し餃子..... 2袋
 - レタス..... 2/3玉
 - サラダ油..... 大さじ2
 - ごま油..... 大さじ1
- 作り方
- ①レタスは水洗いして水気をしっかり切り、大きめにちぎって皿に敷く。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、凍ったままの餃子1袋を包材通りに焼く。水気が飛んだらごま油(大さじ1/2)をまわしかけ、強火にして餃子にこんがり焼き目をつける。もう1袋の餃子も同様に焼く。
 - ③①に②を盛り付け、Aを混ぜたたれにつけていただく。
- A
- しょうゆ..... 大さじ2+1/2
 - 酢..... 大さじ2
 - ごま..... 大さじ1/2
 - ラー油..... 大さじ1/2

『カラフル野菜のマヨトースター焼き』

- 材料(3人分)
- ブロッコリー..... 1/2株
 - 人参..... 1/2本
 - カラピーマン..... 1袋
 - たまねぎ..... 1/2個
 - 塩..... 小さじ1/2
 - ブラックペッパー..... 適量
 - マヨネーズ..... 適量
- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮をむき、乱切りにする。人参は皮をむき、カラピーマンはへたと種をとり除いて、それぞれ乱切りにする。たまねぎは4等分のくし切りにする。
 - ②人参を耐熱容器に入れて水大さじ2(分量外)をふり、ラップをして電子レンジ(600w)で1分半加熱する。ブロッコリー、カラピーマン、たまねぎを加えて混ぜ、ラップをしてさらに2分半加熱する。水気を切り、塩・ブラックペッパーで味を調える。
 - ③耐熱皿に②を広げ、マヨネーズをかけてオーブントースターでこんがり焼き色がつかまで焼く。



ブロッコリーの芯は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

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 国産豚小間切れ300g、無着色ひとくち明太子1/2パックは前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかれますよ!

2日目

505kcal(1人分)

メイン

豚肉のトマトソース煮

19分

サブ

なすとオクラの明太子温サラダ

14分

Let's start

サラダから調理して
メインはできたてを楽しんで



『豚肉のトマトソース煮』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産豚小間切れ 300g
- トマトソース 1缶
- エリンギ 1パック
- ブロccoli 1/2株
- たまねぎ 3/4個
- オリーブオイル 小さじ2
- 塩 適量
- ブラックペッパー 適量

- A
- ・ 水 150ml
 - ・ 顆粒コンソメ 小さじ3/4

作り方

- 1 ブロccoliの房は小房に分け、芯は皮をむき、乱切りにする。エリンギは石づきを落とす手で食べやすい大きさにさく。たまねぎは6等分のくし切りにする。解凍した豚肉はひと口大に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったら余分な油をしっかりと拭き、エリンギ、ブロッコリー、たまねぎを加える。しんなりしたらトマトソース、Aを加えて弱火で7分煮込み、塩・ブラックペッパーで味を調える。

『なすとオクラの明太子温サラダ』

材料(3人分)

- 前日解凍 無着色ひとくち明太子 1/2パック
- なす 2本
- 人参 1本
- オクラ 1/2袋

- A
- ・ ごま油 大さじ3
 - ・ 塩 小さじ1/2

作り方

- 1 解凍した明太子はうす皮をとる。
- 2 なすはへたを落とし、長さを半分に切って放射状に6等分に切る。オクラはへたを落として斜め半分に切る。人参は皮をむいて細切りにする。
- 3 耐熱皿になす、人参、Aを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。オクラを加えて混ぜてラップをし、さらに1分加熱したら熱いうちに①と和える。



明太子は切り込みを入れて開き、包丁でうす皮から卵をこそぎます。

明日の下準備 北海道産ほたて貝柱(小粒)、国産豚小間切れ300g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

485kcal(1人分)

メイン

ほたてと夏野菜のさっぱりビネガーソテー

17分

サブ

豚肉とシャキシャキレタスのお味噌コンソメスープ

12分



『ほたてと夏野菜のさっぱりビネガーソテー』

材料(3人分)

- 前日解凍 北海道産ほたて貝柱(小粒) 1袋
- なす 2本
- オクラ 1/2袋
- カラーピーマン 1袋
- たまねぎ 3/4個
- オリーブオイル 大さじ3
- 塩 適量
- こしょう 適量
- ブラックペッパー 適量

- A
- ・ 酢 大さじ2+小さじ1
 - ・ 顆粒コンソメ 小さじ3/4

作り方

- 1 解凍したほたては水気を拭き、塩・こしょうをふる。
- 2 なすはへたを落として皮をしま目にむき、幅5mmの輪切りにして水にさらし、水気を拭く。オクラはへたを落として斜め半分に切る。カラーピーマンはへたと種をとり除き、乱切りにする。たまねぎは乱切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を強火で熱し、ほたてをさっと両面焼いて汁ごと取り出す。
- 4 ③のフライパンにオリーブオイル(大さじ2)を熱して②を炒める。しんなりしたらほたてを汁ごと戻し入れ、Aを加えて炒め合わせる。皿に盛り付けて仕上げにブラックペッパーをふる。



なすはピーラーで皮をしま目にむくと、火の通りが早くなります。

『豚肉とシャキシャキレタスの味噌コンソメスープ』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産豚小間切れ 300g
- レタス 1/3玉
- 人参 1/2本
- オリーブオイル 小さじ1
- みそ 大さじ1

- A
- ・ 水 650ml
 - ・ 顆粒コンソメ 大さじ1

作り方

- 1 人参は皮をむいて短冊切りにし、レタスは水洗いしてための千切りにする。解凍した豚肉は水気を拭いてひと口大に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、豚肉、人参を炒める。豚肉の色が変わったら、余分な油をしっかりと拭き、Aを加える。沸騰したらアクをとりながら煮込み、人参がしんなりしたらみそを溶き入れる。最後にレタスを入れてひと煮立ちしたらできあがり。



鍋の中で具材を寄せると油が拭きとりやすいですよ。