

8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	国産豚肩ロースカットステーキ(ガーリックスパイス)			400g	全量
	北海道産牛うす切り(カタ)	200g			全量
	赤魚旨みしょうゆ漬		2袋		全量
冷蔵	毎日新鮮ロースハム			2パック	2パック
	国産大豆のべんりな木綿豆腐		2個		全量
	たまねぎちぎり		1袋		全量
青果	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	ミニトマト	2/3パック		1/3パック	全量
	ベビーリーフ			1袋	全量
	スナップえんどう※	2/3	1/3		全量
	生姜	1片	2片		3片
	じゃがいも	2個		3個	5個
	きゅうり	1本			1本
常温	ピリ辛ユッケジャンスープ	2箱			全量
	国産はるさめ	1袋			全量

※スナップえんどうの各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。

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 ・小麦粉 ・片栗粉
- ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・マヨネーズ
- ・ごま ・一味(お好み)

**ご自宅で用意する食材**

- ・卵(お好み)

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。

## ふんわりの秘密は手摘みにあり メインに添えるだけで見栄えがUP

熊本県で有機肥料のみで栽培されたベビーリーフです。やわらかくて小さな葉なので、つぶさないように手で一枚一枚収穫しているそうです。軸が赤いものや葉の形がツツンしているもの、丸いものなど数種類がミックスされているので、かわいらしく仕上がりますよ。



### 1日目

608kcal(1人分)

メイン

### ユッケジャンスープ

21分

サブ

### 夏にさっぱり! えんどうの生姜サラダ

12分

*Let's start*

サラダから調理して冷蔵庫で冷やしてもOK

**Cooking Point!**

はるさめはスープを吸うので一気に仕上げてください!

## 『ユッケジャンスープ』

- 材料(3人分)
- 北海道産牛うす切り(カタ) … 200g
  - ピリ辛ユッケジャンスープ … 2箱
  - 国産はるさめ … 1袋
  - じゃがいも … 2個
  - にら … 1/2袋
  - 卵 … お好み
- A
- ・水 … 1200ml
  - ・中華スープの素 … 大さじ2
  - ・しょうゆ … 小さじ2

- 作り方
- 凍ったままの牛肉は保存袋に移して10分ほど流水解凍し、半解凍になったら3等分に切る。
  - じゃがいもは皮をむいて幅7mmの輪切りにする。にらは長さ5cmに切る。
  - 鍋にAを入れて沸騰したら①、じゃがいもを入れる。再び沸騰したらアクをとり、中火で5分煮込む。
  - ユッケジャンスープを加えかき混ぜながら沸騰させ、はるさめを加えて弱火で2分煮込み、にらを加えてさっと混ぜる。強火にしてお好みで溶き卵を流し入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。

## 『夏にさっぱり! えんどうの生姜サラダ』

- 材料(3人分)
- きゅうり … 1本
  - ミニトマト … 2/3パック
  - スナップえんどう※ … 2/3
  - 生姜 … 1片
  - 塩 … ひとつまみ
  - ごま … 適量
- A
- ・ごま油 … 大さじ1
  - ・しょうゆ … 小さじ2
  - ・酢 … 小さじ2
  - ・砂糖 … 小さじ1/2

- 作り方
- きゅうりは乱切りにし、塩を混ぜて5分置き、水気を絞る。ミニトマトはへたをとって半分に切り、生姜は皮をむいてすりおろす。
  - スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
  - ①、②、Aを和え、器に盛り付ける。仕上げにごまをふる。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと1周するときれいに筋がとれます。

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 ≫ 赤魚旨み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

526kcal(1人分)

メイン

## 赤魚と豆腐のうま煮

17分

サブ

## もちもちにら焼き

11分



### 『赤魚と豆腐のうま煮』

材料(3人分)

- 前日解凍 赤魚旨みしょうゆ漬…2袋
- 国産大豆のべんりな木綿豆腐……………2個
- スナップえんどう※……………1/3
- 生姜……………2片

A	・水……………	150ml
	・酒……………	150ml
	・みりん……………	大さじ4
	・しょうゆ……………	小さじ4
	・砂糖……………	小さじ2

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 解凍した赤魚は汁気を拭く。豆腐は水気を拭いて1個ずつ6等分に切る。生姜はよく洗って皮つきのままうす切りに、スナップえんどうは筋をとる。
- ② 鍋にAを入れて沸騰したら赤魚、豆腐、生姜を入れ、落としぶたをして中火～中弱火で8分煮込む。
- ③ スナップえんどうを加えて煮汁をかけながら2分煮込んだらできあがり。

落としぶたがない時は、鍋のサイズに切ったクッキングシートを代用♪

作り方はコチラ →



### 『もちもちにら焼き』

材料(3人分)

- にら……………1/2袋
- たまねぎちぎり……………1袋
- サラダ油……………大さじ1
- 一味……………お好み

A	・水……………	大さじ4
	・小麦粉……………	大さじ4
	・片栗粉……………	大さじ2
	・和風だしの素……………	小さじ1/2
	・しょうゆ……………	小さじ1/2

作り方

- ① にらは長さ3cmに切り、たまねぎちぎりは1cmの角切りにする。Aを加え、混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を6等分にして丸く平たく広げ、中火で2分焼く。
- ③ 焼き色がついたら裏返して、押さえつけながらさらに2分焼く。皿に盛り付けて、お好みで一味をふっていたく。



にら焼きは平らに広げると均一に火が通ります。

# 3日目

573kcal(1人分)

メイン

## ガーリックポークステーキ

16分

サブ

## ジャーマヨポテト

15分



Cooking Point!

ステーキから出る油はうまみたっぷりポテトにからめて食べて

### 『ガーリックポークステーキ』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産豚肩ロースカットステーキ(ガーリックスパイス)……………400g
- ベビーリーフ……………1袋
- ミントマト……………1/3パック
- オリーブオイル……………小さじ4

作り方

- ① ベビーリーフは水洗いし、ミントマトはへたをとり、半分にとって皿に盛り付けておく。
- ② フライパンにオリーブオイル(小さじ2)を熱して解凍した豚肉200gを包材通り焼く。さっとフライパンを拭いてオリーブオイル(小さじ2)を熱し、残りの豚肉も同様に焼き、①の皿に盛り付けてできあがり。

### 『ジャーマヨポテト』

材料(3人分)

- じゃがいも……………3個
- 毎日新鮮ロースハム……………2パック
- オリーブオイル……………大さじ1/2

A	・マヨネーズ……………	大さじ1+1/2
	・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、水洗いする。さっと水気を切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- ② ハムは半分にとってから幅1cmに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を強火でこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ④ 火をとめて②を加える。余熱で炒めて、Aを和えたらできあがり。

明日の下準備 ※ 国産豚肩ロースカットステーキ(ガーリックスパイス)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♪