

9月1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	元気鶏若鶏モモ肉切身(バラ凍結)			300g	300g
	北海道産真だら西京漬		6切		6切
	お肉がおいしい水餃子(スープ付)	1袋			全量
冷蔵	もちもちおいしい絹厚揚げ	2個	2個		全量
	温泉卵			3個	3個
青果	レタス	1/2玉		1/2玉	全量
	ミニトマト	1/2パック		1/2パック	全量
	ブロッコリー	1/2袋		1/2袋	全量
	なす	1本		2本	全量
	白ねぎ※	1/2	1/2		全量
	南瓜※		1/3	2/3	全量
	オクラ	1/2袋		1/2袋	全量
常温	切干大根		1袋		全量
	バーモントカレー甘口			3片	3片
	ミックスピーズドライパック		1パック	2パック	全量
	ほうれん草とベーコンのスープ	3食			3食

※白ねぎと南瓜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 ・こしょう
- ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素
- ・中華スープの素 ・ウスターソース ・マヨネーズ
- ・ケチャップ ・顆粒コンソメ ・ごま
- ・かつおぶし(お好み) ・ラー油(お好み)

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。

切る手間もなく、無駄も出ないすぐれもの  
ストックしておくとなんか使えます

「今日のおかずは野菜が少ない…」って時にも大活躍の切干大根。野菜の皮をむいたり、切ったりしなくてもいいし、使いたい分だけ戻してゴミやロスもでないのが便利です。煮物だけでなく、さっぱりお酢で和えたり、ハムやきゅうりとマヨネーズでサラダもおすすめです。



1日目  
418kcal(1人分)

メイン  
●なすブロの中華炒め  
●ごま油香る簡単スープアレンジ

14分  
2分

『ごま油香る簡単スープアレンジ』  
材料(3人分)  
●ほうれん草とベーコンのスープ……………3食  
●ごま油……………適量  
スープは包材通りに熱湯(分量外)を注ぎ、よく混ぜてごま油をまわしかける。

## 『野菜と食べる水餃子』

- 材料(3人分)
- お肉がおいしい水餃子……………1袋
  - レタス……………1/2玉
  - 白ねぎ※……………1/2
  - ミニトマト……………1/2パック
  - オクラ……………1/2袋
  - 水餃子添付スープ……………2袋
  - 水……………大さじ6
  - しょうゆ……………小さじ2
  - 片栗粉……………小さじ1
  - ごま……………適量
  - ラー油……………お好み
- A
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、Aを加えて混ぜ合わせてラップをし、電子レンジ(600w)で2分半加熱する。
  - ②レタスは水洗いし、ミニトマトは半分に切って皿に盛り付けておく。オクラはへたの先を落とし、がくをむいて斜め半分に切る。
  - ③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、凍ったままの水餃子を入れ、浮き上がってきたらオクラを加えてさらに4分ゆでる。水気を切って②の皿に盛り付ける。①をかけて召しあがれ。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から切ると、簡単にみじん切りにできますよ。

## 『なすブロの中華炒め』

- 材料(3人分)
- もちもちおいしい絹厚揚げ……………2個
  - なす……………1本
  - ブロッコリー……………1/2袋
  - ごま油……………大さじ1
  - マヨネーズ……………大さじ1/2
  - しょうゆ……………大さじ1/2
  - 中華スープの素……………小さじ1
  - 酒……………小さじ1
  - こしょう……………適量
- A

- 作り方
- ①なすは乱切り、厚揚げはひと口大に切る。
  - ②フライパンにブロッコリー、水大さじ2(分量外)を入れてふたをし、弱火で5分蒸して一度取り出す。
  - ③フライパンの水気を拭き、ごま油を熱してなす、厚揚げを炒める。なすがしんなりしたら②を戻し入れる。全体に焼き色がついたらAを加え、炒め合わせる。

# 2日目

283kcal(1人分)

## メイン フライパンで焼ける! たららの西京漬

18分

## サブ 厚揚げ入り切干大根 14分

※浸漬時間を除く

### Cooking Point!

南瓜はラップをして電子レンジで加熱するとやわらかくなって切りやすい

### Let's start

切干大根の下処理から始めてメインを調理へ!

### Cooking Point!

クッキングシートの代わりに油をひいたアルミホイルでもOK

## 『フライパンで焼ける! たららの西京漬』

### 材料(3人分)

- 前日解凍 北海道産 真だら西京漬……………6切
  - 南瓜※……………1/3
  - 白ねぎ※……………1/2
  - サラダ油……………大さじ1/2
  - しょうゆ……………適量
  - かつおぶし……………お好み
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

### 作り方

- ① 南瓜はわたと種をとり、幅5mmほどの食べやすい大きさに切る。白ねぎは長さ5cmに切る。解凍した西京漬は軽くみそを拭きとる。
- ② フライパンにサラダ油を熱して南瓜、白ねぎを並べて両面に焼き色がつくまで焼き、皿に盛り付けておく。
- ③ フライパンの汚れを拭いてクッキングシートを敷き、西京漬をのせてふたをし、中弱火にかける。5分焼いたら裏返し、さらにふたをして5分焼く。②の皿に盛り付け、野菜にしょうゆ、お好みでかつおぶしをかける。



こげやすい西京漬は、クッキングシートを利用すればフライパンで焼くことができます。

## 『厚揚げ入り切干大根』

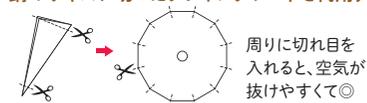
### 材料(3人分)

- もちもちおいしい絹厚揚げ…2個
- 切干大根……………1袋
- ミックスビーンズドライパック……………1パック
- サラダ油……………小さじ1

### 作り方

- ① 切干大根はさっと水洗いして水に20分つける。戻し汁は50mlとっておく。厚揚げはひと口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱して①の切干大根、厚揚げを入れて2分炒める。
- ③ A、切干大根の戻し汁、ミックスビーンズを加えて落としふたをし、弱火で10分煮込んだらできあがり。

落としふたがない時は、鍋のサイズに切ったクッキングシートを代用!



周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

- A
- 水……………250ml
  - みりん……………大さじ1
  - しょうゆ……………大さじ1
  - 和風だしの素……………小さじ3/4

明日の下準備 元氣鶏若鶏モモ肉切身(バラ凍結)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

821kcal(1人分)

## メイン 卵がとろ〜り 鶏肉のカレースープ

26分

## サブ ビーンズサラダ 4分

### Cooking Point!

ウスターソースの代わりにしょうゆ大さじ1でもOK



## 『卵がとろ〜り鶏肉のカレースープ』

### 材料(3人分)

- 前日解凍 元氣鶏若鶏モモ肉切身(バラ凍結)……………300g
- パーモントカレー甘口……………3片
- なす……………2本
- 南瓜※……………2/3
- ブロccoli……………1/2袋
- オクラ……………1/2袋
- 温泉卵……………3個
- サラダ油……………大さじ6
- 塩……………適量
- こしょう……………適量
- ブラックペッパー……………適量

### 作り方

- ① なすは縦半分につけて皮目に切り込みを入れる。南瓜はわたと種をとり、幅5mmほどの食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱して水気を拭く。オクラはへたの先を落とし、がくをむいて斜め半分に切る。解凍した鶏肉は水気を拭いて塩・こしょうをふる。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ3)を熱して南瓜、オクラを揚げ焼きにして取り出す。サラダ油(大さじ2)を加えてなす、ブロッコリーも同様に揚げ焼きにして取り出す。
- ③ サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、鶏肉を皮目から焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、軽く焼いてAを加え、弱火で5分煮込む。
- ④ 一度火をとめ、カレールウを割り入れてよく溶かす。再び弱火で時々かき混ぜながら5分煮込んだら皿に盛り付け、②のをせ、温泉卵をトッピングする。仕上げにブラックペッパーをふる。



なすに切り込みを入れておくと、カレースープとからんでおいしくいただけます。

- A
- 水……………900ml
  - ケチャップ……………大さじ1+1/2
  - ウスターソース……………大さじ1
  - 顆粒コンソメ……………大さじ1/2

※使用量はお届けの量を1とした表記。

## 『ビーンズサラダ』

### 材料(3人分)

- レタス……………1/2玉
- ミントマト……………1/2パック
- ミックスビーンズドライパック……………2パック

- A
- オリーブオイル……………大さじ1+1/2
  - 酢……………大さじ1+1/2
  - 砂糖……………大さじ1/2
  - 塩……………小さじ1/2
  - こしょう……………少々

### 作り方

- ① レタスは水洗いして大きめにちぎり、ミントマトは半分に切る。
- ② ①、ミックスビーンズを皿に盛り付け、Aをかける。