

9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	豚味噌ステーキ		1袋		全量
	北海道ザンギ風かれい唐揚げ			2袋	全量
	十勝のいんげん	1/4袋	1/4袋		1/2袋
冷蔵	とろけるスライスチーズ	3枚		2枚	5枚
	ちくわ			1袋	全量
	エリンギ	1パック			全量
	まいたけ		1パック		全量
青果	プチ!プチ!海藻麺			50g	50g
	じゃがいも	5個	1個		6個
	スナップえんどう	1/2袋	1/2袋		全量
	水菜	2/3袋		1/3袋	全量
	人参	2/3本	2/3本	2/3本	2本
常温	たまねぎ	1個	1+1/2個	1/2個	3個
	ミートドリアソース	3袋			全量
	ライトツナフレーク	2缶		2缶	全量

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。

老舗の味噌を使って香ばしい仕上がりに 甘めの味付けでご飯によく合います

長野県の善光寺の門前で100年以上続く「すや亀本店」の味噌を使って、国産の豚肉を甘めの調合で漬けた商品です。味噌が少しこげるくらいに焼き上げると香ばしくてご飯がとてもしずみます。さっと焼き上げた野菜を添えて彩りのよいメインやお弁当でのつけ丼にするのもおすすめです。



豚味噌ステーキ

1日目

601kcal(1人分)

メイン

ほっくりポテトグラタン

36分

サブ

ツナのイタリアンサラダ

10分



Let's start!
いんげんは先に出しておけば少し解凍されて切りやすい



Cooking Point!
グラタンは10分ほどでこんがり食べごろ

Cooking Point!
じゃがいもは水洗いすると電子レンジで加熱した時乾燥しませんが、おしり側からへた側に、へた側からおしり側にごると1周するときにいい筋がとれます。

Cooking Point!
じゃがいもは水洗いすると電子レンジで加熱した時乾燥しませんが、おしり側からへた側に、へた側からおしり側にごると1周するときにいい筋がとれます。

『ほっくりポテトグラタン』

- 材料(3人分)
- じゃがいも.....5個
 - 十勝のいんげん.....1/4袋
 - エリンギ.....1パック
 - たまねぎ.....1個
 - とろけるスライスチーズ.....3枚
 - ミートドリアソース.....3袋
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - 塩.....小さじ1/2
 - ブラックペッパー.....適量

作り方

- ① いんげんは常温に戻しておく。
- ② じゃがいもは皮をむいて幅7mmの輪切りにし、さっと水洗いしたら耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で7分加熱する。いんげんは3等分に切る。エリンギは石づきを落とす長さを半分に切り、幅5mmに切る。たまねぎは繊維に沿ってうす切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎを炒めて透き通ったらじゃがいも、いんげん、エリンギ、塩を加えて炒める。
- ④ 野菜全体がしんなりしたら耐熱皿に②を1/3量ずつ入れ、ミートドリアソースを1袋ずつかける。チーズを1枚ずつのせ、トースターで焼き目がつくまで焼く。仕上げにブラックペッパーをふる。

『ツナのイタリアンサラダ』

- 材料(3人分)
- ライトツナフレーク.....2缶
 - 水菜.....2/3袋
 - スナップえんどう.....1/2袋
 - 人参.....2/3本

作り方

- ① スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。水菜は根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。人参は皮をむいて細切りにする。
- ② 器に①、汁気を切ったツナを盛り付け、Aを混ぜ合わせてかけていただく。

A

- オリーブオイル.....大さじ3
- 酢.....大さじ2
- 塩.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ3/4
- ブラックペッパー.....適量

明日の下準備 》》 豚味噌ステーキ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

347kcal(1人分)

メイン 炒め野菜と食べる豚味噌ステーキ

16分

サブ 和風具だくさんスープ

15分



Cooking Point!
ステーキを野菜の上で蒸し焼きにすればうまみが染み込みます

Cooking Point!
メインは大きめのフライパンで一気で作って

『炒め野菜と食べる豚味噌ステーキ』

材料(3人分)

- 前日解凍 豚味噌ステーキ……………1袋
- まいたけ……………1パック
- たまねぎ……………1個
- スナップえんどう……………1/2袋
- サラダ油……………大さじ1+1/2
- 塩……………小さじ1/2

作り方

- ① まいたけは石づきを落とし手でさき、たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。スナップえんどうは筋をとる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れ塩を加えてさっと炒めたら端に寄せ、フライパンの中央に解凍したステーキを並べる。両面を焼いたら野菜を中央にしステーキのをせ、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ③ ふたをはずし、水気を飛ばしながら全体をさっと炒めたらできあがり。

『和風具だくさんスープ』

材料(3人分)

- 十勝のいんげん……………1/4袋
 - じゃがいも……………1個
 - 人参……………2/3本
 - たまねぎ……………1/2個
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 塩……………適量
- A
- ・ 水……………750ml
 - ・ 和風だし素……………大さじ3/4

作り方

- ① じゃがいも、人参、たまねぎは皮をむいて1cmの角切りにする。凍ったままのいんげんは少し解凍させ長さ1cmに切る。
- ② 鍋にA、じゃがいも、人参、たまねぎを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にしてアクをとりながら煮込む。野菜がやわらかくなったらいんげん、しょうゆを加えて弱火で2分煮込み、塩で味を調える。

3日目

787kcal(1人分)

メイン かれいのジューシー唐揚げ

19分

サブ ちくわのチーマヨグリル

13分



Cooking Point!
海藻類はスープや和え物に使っても◎

Cooking Point!
たまねぎの繊維を断つことで辛みを軽減

『かれいのジューシー唐揚げ』

材料(3人分)

- 北海道ザンギ風 かれい唐揚げ……………2袋
- 水菜……………1/3袋
- たまねぎ……………1/2個
- 人参……………2/3本
- プチ!プチ!海藻類……………50g
- サラダ油……………大さじ8

- A
- ・ 酢……………大さじ6
 - ・ ごま油……………大さじ3
 - ・ 中華スープの素……………大さじ1/2
 - ・ しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・ 砂糖……………大さじ1/2
 - ・ ごま……………小さじ3/4
 - ・ 塩……………適量

作り方

- ① 水菜は根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。人参は皮をむいて細切りにする。たまねぎは繊維と垂直にうす切りにする。切った野菜、海藻類を和える。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ4)を熱し、凍ったままのかれい1袋を包材通りに焼く。もう1袋も同様に調理する。
- ③ 皿に①、②を盛り付ける。Aを混ぜ合わせて、ドレッシングを作り野菜にかけていただく。

『ちくわのチーマヨグリル』

材料(3人分)

- ちくわ……………1袋
 - とろけるスライスチーズ……………2枚
 - ライトツナフレーク……………2缶
- A
- ・ マヨネーズ……………大さじ2
 - ・ ブラックペッパー……………適量

作り方

- ① ちくわは縦半分にする。チーズは1枚ずつ縦4等分に切る。ツナは汁気をしっかり切って、Aと混ぜ合わせツナマヨを作る。
- ② ちくわの溝にツナマヨを塗ってチーズをのせる。アルミホイルにのせてトースターでこんがり色がつくまで焼く。