

10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	国産豚バラうすぎり		200g	200g	全量
	サーモンたたき身井の具(たれ付き)			3袋	3袋
	国産具材のロールキャベツ	6個			6個
冷蔵	短冊絹厚あげ		1パック		全量
	とろけるスライスチーズ	2枚			2枚
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
青果	白ねぎ※		1/2	1/4	3/4
	南瓜※	1/2		1/2	全量
	ベビーレタス		1袋		全量
	人参	1/2本		1/2本	1本
	れんこん		1袋		全量
常温	ジャワカレー 甘口	3片			3片
	今夜はかす汁にしませんか			1袋	1袋

※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 ・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
・片栗粉 ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・ごま
・一味(お好み) ・ラー油(お好み)

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
やすだ かなこ
安田 香菜子さん



大阪あべの辻製菓専門学校卒業後、CMや広告のスタイリングに携わり、二児の育児に奮闘しながら料理の提案を手掛ける。子育て世代へ親子で楽しめるレシピに挑戦中

れんこんがおいしい時季になりました 厚めに切ってほくと冬のはじまりを

年末にかけて寒の入りで、どんどん糖度を増して歯ごたえと甘みのおいしさを作ってくれます。厚く輪切りにして豚肉をくるん♪脂がなじんだれんこんはとっても贅沢な味わいに仕上がっています。甘辛く味付けしたり、塩・こしょうでシンプルに、レモンをしぼるのもいいですね。



1日目

351kcal(1人分)

メイン
カレーで煮込んだ
ロールキャベツ

26分

サブ
ほくほくかぼちゃの
チーズ焼き

20分



Cooking Point!

ロールキャベツを煮込んでいる間に南瓜の準備

『カレーで煮込んだロールキャベツ』

材料(3人分)

- 国産具材のロールキャベツ……………6個
- ジャワカレー 甘口……………3片
- ぶなしめじ……………1/2袋
- 人参……………1/2本
- 水……………600ml

作り方

- ①人参は皮をむいて幅8mmのいちょう切りにする。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
- ②鍋に水、①を入れて中火にかける。沸騰したら火をとめ、カレールーを溶かす。凍ったままのロールキャベツを重ならないように巻き終わりを下にして入れる。
- ③再び火をつけ沸騰したら弱火にして時々かき混ぜながら20分煮込む。

『ほくほくかぼちゃのチーズ焼き』

材料(3人分)

- 南瓜※……………1/2
- とろけるスライスチーズ……………2枚
- オリーブオイル……………適量
- 塩……………適量
- ブラックペッパー……………適量

※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。
- ②耐熱皿に①を1/3量ずつ少しづつずらして並べ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600w)で3分30秒加熱する。
- ③②に塩をふり、スライスチーズをちぎりながらのせる。オリーブオイルをまわしかけ、トースターで10分焼き色がつくまで焼く。仕上げにブラックペッパーをふる。



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 ▶▶ 国産豚バラうすぎり200gは前日に冷蔵庫に移しておく＆解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

2日目

544kcal(1人分)

メイン ほくっとれんこんの肉巻き照り焼き

22分

サブ やみつき! よだれ厚あげ

11分



『ほくっとれんこんの肉巻き照り焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産豚バラうすぎり……200g
- れんこん ……1袋
- ベビーレタス ……1袋
- ・ 片栗粉 ……適量
- ・ サラダ油 ……適量
- ・ 一味 ……お好み

- A
- ・ しょうゆ ……大さじ2
 - ・ みりん ……大さじ1
 - ・ 酒 ……大さじ1
 - ・ 砂糖 ……小さじ1

作り方

- ① れんこんは皮をむいて幅1cmの輪切りにする。5分ほど水にさらしてアクをとり、水気をよく切る。ベビーレタスはさっと水洗いして皿に盛り付けておく。
- ② れんこんに片栗粉をまぶす。
- ③ 解凍した豚肉で②を巻き、肉にも片栗粉をうすくまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を巻き終わりが下になるようにして入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 余分な油を拭きとり、弱火にしてAを加える。沸いてきたら裏返ししながらAをからめて焼き上げる。皿に盛り付け、お好みで一味をふる。

『やみつき! よだれ厚あげ』

材料(3人分)

- 短冊絹厚あげ ……1パック
- 白ねぎ※ ……1/2

- A
- ・ しょうゆ ……大さじ2+1/2
 - ・ 酢 ……大さじ2
 - ・ 砂糖 ……小さじ2
 - ・ 中華スープの素 ……小さじ1
 - ・ ラー油 ……お好み

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 厚あげは縦3等分に切る。白ねぎはみじん切りにしてAと混ぜ、ねぎだれを作る。
- ② ①の厚あげをトースターでこんがり焼き色がつかうまで焼く。
- ③ 皿に②を並べ、ねぎだれをかける。



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ができますよ。

明日の下準備 国産豚バラうすぎり200g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

810kcal(1人分)

メイン 冬の香りを炊き込んだ簡単かす汁

19分

サブ とろうまサーモン丼

5分



余ったかす汁は…お出汁とみそを加えてうどんにしてもおいしい!



『冬の香りを炊き込んだ簡単かす汁』

材料(3人分)

- 今夜はかす汁にしませんか ……1袋
- 前日解凍 国産豚バラうすぎり……200g
- 南瓜※ ……1/2
- ぶなしめじ ……1/2袋
- 人参 ……1/2本
- 白ねぎ※ ……1/4
- ・ 水 ……600ml

※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。人参は皮をむいて幅5mmの短冊切りにする。白ねぎは小口切りにする。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。解凍した豚肉は長さ5cmに切る。
- ② 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したら白ねぎ以外の①を加えアクをとりながら煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったらかす汁の素を加えてよく混ぜる。再び沸騰したら器に盛り付け、白ねぎをのせる。

『とろうまサーモン丼』

材料(3人分)

- サーモンたたき身丼の具(たれ付き) ……3袋
- ・ ご飯 ……茶碗3杯分
- ・ マヨネーズ ……適量
- ・ ごま ……適量

作り方

- ① 凍ったままのたたき身丼の具は包材通りに解凍する。
- ② 温かいご飯に①のをせ、マヨネーズ、添付のたれをかけごまをふる。