

10月4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	国産若鶏モモ肉ミンチ		150g	150g	全量
	いかバターしょうゆ漬		1袋		全量
	中華点心鍋セット(スープ付き)	1袋			全量
	北海道のつぶコーン	60g	60g	180g	全量
冷蔵	あらびきウインナー			2袋	全量
	ちくわ	1/2袋	1/2袋		全量
	絹とうふ	1個	2個		全量
	生マロニー	1袋			全量
	もやし	1袋			全量
	しいたけ	1/2パック		1/2パック	全量
青果	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	里芋			1袋	全量
	白ねぎ※	1/2	1/4	1/4	全量
	にら	1/2袋	1/2袋		全量
常温	スナッペンとう		1/3袋	2/3袋	全量
	柚子こしょう	適量		適量	適量

※白ねぎ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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
- ・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー ・片栗粉
- ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・マヨネーズ
- ・みそ ・ごま ・たかの爪 ・七味(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。

これからの季節、出番は多め ふわっと香りよく味付けのアクセントに

柚子こしょうと言えばこの季節のお鍋の薬味に欠かせないひとつですが、なかなか使いきれないことも…。普段の料理にちょこっとかくし味に使えば、ワンランク上の料理になっちゃいます。煮物や炒め物、ポテトサラダやドレッシングにと和洋問わず活躍しますよ。



柚子こしょう

1日目

524kcal(1人分)

メイン からだポッカポカ
点心鍋

22分

サブ もやしとちくわの
中華和え

7分



Let's start
中華和えから
調理スタート

Cooking Point!

柚子こしょうで
味変!
お鍋がススム!

※調理イメージは3人分です。

『からだポッカポカ点心鍋』

材料(3人分)

- 中華点心鍋セット(スープ付き) ……1袋
- 生マロニー ……1袋
- 絹とうふ ……1個
- 小松菜 ……1/2袋
- にら ……1/2袋
- しいたけ ……1/2パック
- 白ねぎ※ ……1/2
- 柚子こしょう ……適量
- 水 ……1800~2000ml
- たかの爪 ……2本

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 点心鍋の添付スープ2袋は流水解凍しておく。
- ② 小松菜は根元を落として水洗いし、長さを3等分に切る。しいたけは軸を落として3等分のそぎ切りに、白ねぎは幅1.5cmの斜め切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。にらは長さ5cmに切る。
- ③ マロニーは水洗いして水気を切る。鍋に水、①、たかの爪を入れて中火にかける。
- ④ 沸騰したら凍ったままの点心鍋の具、豆腐、白ねぎ、しいたけを加える。
- ⑤ 再び沸騰したら弱火にして5分煮込み、小松菜、にら、マロニーを加えてさらに1分ほど煮たらできあがり。柚子こしょうをつけて召しあがれ。

『もやしとちくわの中華和え』

材料(3人分)

- もやし ……1袋
- ちくわ ……1/2袋
- 北海道のつぶコーン ……60g
- ごま ……適量

- ・中華スープの素…小さじ1
- ・しょうゆ ……小さじ1
- ・ごま油 ……小さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1/2
- ・塩 ……小さじ1/3

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かす。ちくわは幅5mmの斜め切りにする。
- ② 水洗いしたもやし、凍ったままのコーンを2分ほどゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ③ ②、ちくわ、Aを和え、仕上げにごまをふる。

明日の下準備 》 いかバターしょうゆ漬、国産若鶏モモ肉ミンチ150g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!

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。

2日目

408kcal(1人分)

バターが香ばしい
いか小松菜炒め

11分

サ
ブ
とろ〜り甘辛肉みそ
あったか豆腐

12分



余った肉みそは
ご飯にかけてもgood!

『バターが香ばしいか小松菜炒め』

材料(3人分)

- 前日解凍 いかバターしょうゆ漬 …… 1袋
- 小松菜 …… 1/2袋
- ちくわ …… 1/2袋
- いら …… 1/2袋
- 北海道のつぶコーン …… 60g
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- ブラックペッパー …… 適量

作り方

- ① ちくわは幅1cmほどの斜め切りにする。小松菜は根元を落として水洗いし、長さを3等分に切る。いらは長さ5cmに切る。
- ② フライパンに解凍したいかバターしょうゆ漬の全具材を入れ、中火でバターをからめるように炒める。いかの色が変わったら一度取り出す。
- ③ フライパンの汚れを拭いてサラダ油を熱し、ちくわ、凍ったままのコーンを炒める。ちくわに軽く焼き色がついたら②を戻し入れ、小松菜、いら、しょうゆ、ブラックペッパーを加えてざっくり炒め合わせる。

『とろ〜り甘辛肉みそあったか豆腐』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉ミンチ …… 150g
- 絹とうふ …… 2個
- 白ねぎ※ …… 1/4
- スナッペンとう …… 1/3袋
- ごま油 …… 大さじ1/2
- 七味 …… お好み

作り方

- ① スナッペンとうは筋をとって斜め半分に切り、ラップに包む。白ねぎはみじん切りにする。
- ② 豆腐は半分に切ってキッチンペーパーに包み、耐熱容器に入れてラップをせずにスナッペンとうと一緒に電子レンジ(600w)で2分半加熱し、皿に盛り付けておく。
- ③ 鍋にごま油を熱して解凍した鶏ミンチ、白ねぎを炒める。鶏肉の色が変わったらAを加えて煮詰める。汁気が少なくなったら②にかけ、お好みで七味をふる。



スナッペンと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。

※使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 国産若鶏モモ肉ミンチ150g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

659kcal(1人分)

柚子こしょう香る
里芋のそぼろあんかけ

23分

サ
ブ
ご飯がすすむ!
コーンウインナー

7分



Cooking Point!
そぼろあんに
柚子こしょうを
溶かしながら
食べて

里芋のぬめりが気になる方は
こちらの方法でむいて



皮に1周切り込みを入れ、ラップをして電子レンジで5分ほど加熱。熱いうちにキッチンペーパーではさんで押し出すと皮がするっとむけますよ。

『柚子こしょう香る里芋のそぼろあんかけ』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉ミンチ …… 150g
- 里芋 …… 1袋
- スナッペンとう …… 2/3袋
- しいたけ …… 1/2パック
- 白ねぎ※ …… 1/4
- 柚子こしょう …… 適量
- サラダ油 …… 大さじ1/2

作り方

- ① 里芋は皮をむいて半分に切る。耐熱容器に入れて水大さじ1(分量外)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で4分~4分半加熱する。
- ② 白ねぎは長さ4cmに切り、しいたけは石づきを落として半分に切る。スナッペンとうは筋をとる。
- ③ 鍋にサラダ油を中火で熱して解凍した鶏ミンチを炒める。色が変わったら①、白ねぎ、しいたけを加えさらに炒める。
- ④ 全体に油がまわったらAを加えて落とし、弱火で8分煮込む。
- ⑤ 里芋がやわらかくなったらスナッペンとうを加えて2分煮込み、火をとめて水溶き片栗粉を混ぜ入れる。再び火をつけて沸騰したらできあがり。盛り付けて柚子こしょうをのせる。

- A
- ・水 …… 300ml
 - ・みりん …… 大さじ3
 - ・酒 …… 大さじ3
 - ・しょうゆ …… 大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素 …… 小さじ3/4

水溶き片栗粉

- ・片栗粉 …… 大さじ1
- ・水 …… 大さじ1

※使用量はお届けの量を1とした表記。

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♪



周りに切れ目を入れると、
空気が抜けやすくて◎

『ご飯がすすむ! コーンウインナー』

材料(3人分)

- あらびきウインナー …… 2袋
- 北海道のつぶコーン …… 180g
- サラダ油 …… 小さじ2
- ブラックペッパー …… お好み

- A
- ・マヨネーズ …… 大さじ2
 - ・しょうゆ …… 小さじ1

作り方

- ① ウインナーは斜め半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱して①、凍ったままのコーンを炒める。ウインナーに焼き色がついたらAを加え、こげないように一気に炒める。お好みでブラックペッパーをふる。

10月4回! 3人分