

11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	元気鶏若鶏筋切りササミ		2袋		全量
	とりとんボール	18個		18個	36個
	北海道産真ほっけ一夜干			2袋	全量
	ささがきごぼう	1/2袋		1/2袋	全量
冷蔵	絹厚揚げ	2枚			全量
	まいたけ	1/2パック		1/2パック	全量
青果	なす	2本		1本	全量
	大根	1/3本(下部分)	2/3本(上部分)		全量
	生姜	1片		1片	2片
	青ねぎ	1/6袋		5/6袋	全量
	キャベツ※		3/4	1/4	全量
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	オクラ	1/2袋	1/2袋		全量
	れんこん※		1/2	1/2	全量
常温	ミニトマト		1パック		全量
	あさり水煮	1缶			全量

※キャベツとれんこん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!

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。

下処理済みだからすぐ使える
“忙しい”を助けてくれる冷凍野菜！

少し手間がかかるごぼうが使いたい分だけすぐに使えて便利！今回はあさりの水煮と一緒にそのまま炊飯器に投入。あさりのうまみがじんわり染みてごぼうの香りと食感を楽しめる一品が手軽にできました。お鍋やお味噌汁との相性も良いので、この時期は特に常備しておきたい商品ですね。

九州産 ささがきごぼう

1日目

761kcal(1人分)

メイン

厚揚げとなすのみぞれ煮

サブ

あさりの炊き込みご飯

10分

※炊飯時間を除く

少し辛めな大根の下部分は、おろして煮込むとおいしく変身♪

水分が多く甘い
・サラダ
・酢の物

やわらかい
・煮物
・おでん

水分が少なく辛い
・炒め物
・味噌汁の具

Let's start

炊き込みご飯を炊いている間にみぞれ煮を調理

『厚揚げとなすのみぞれ煮』

- 材料(3人分)
- とりとんボール 18個
 - 絹厚揚げ 2枚
 - なす 2本
 - オクラ 1/2袋
 - 大根(下部分) 1/3本
 - サラダ油 大さじ3
- A
- ・ 水 300ml
 - ・ しょうゆ 大さじ2
 - ・ みりん 大さじ2
 - ・ 酒 大さじ2
 - ・ 砂糖 大さじ1
 - ・ 和風だしの素 小さじ1

- 作り方
- ① 厚揚げは1枚ずつ4等分に切り、なすはへたを落として乱切りにする。オクラはがくをむいて斜め半分に切る。大根は皮をむいておろし、軽く水気を絞る。
 - ② 深めのフライパンにサラダ油を中火で熱し、厚揚げ、なすを炒める。焼き色がついたら余分な油を拭きとり、Aを加える。
 - ③ 沸騰したら凍ったままのとりとんボール、オクラを加え、弱～中火で5分煮込む。大根おろしを加えてさらに2分煮込んだらできあがり。



『あさりの炊き込みご飯』

- 材料(3人分)
- あさり水煮 1缶
 - まいたけ 1/2パック
 - ささがきごぼう 1/2袋
 - 生姜 1片
 - 青ねぎ 1/6袋
 - ・ 米 2合

- A
- ・ しょうゆ 大さじ1
 - ・ 酒 大さじ1
 - ・ みりん 大さじ1/2
 - ・ 塩 小さじ1/2

- 作り方
- ① 米は洗ってざるに上げて水気を切る。
 - ② 生姜は皮をむいて千切りにし、まいたけは石づきを落として小房に分ける。青ねぎは小口切りにする。
 - ③ 炊飯器に①、A、あさり水煮の汁を入れて、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れる。ひと混ぜしてあさりの身、まいたけ、生姜、凍ったままのささがきごぼうを加えて炊飯する。
 - ④ 炊き上がったら混ぜて茶碗によそい、青ねぎを散らす。

明日の下準備 》 元気鶏若鶏筋切りササミ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

514kcal(1人分)

メイン フライパンひとつ！ ササミとキャベツのコンソメ蒸し

18分

サブ 大根の シャキシャキサラダ

10分



※調理イメージは3人分です。

大根の上部分は水分が多く甘みが強いのでサラダがおすすめ



1日目のイラストでチェック！

Cooking Point!

ササミを漬け込むことで仕上がりがしっとり！ 漬け込み液も味付けに使う

『フライパンひとつ！ ササミとキャベツのコンソメ蒸し』

材料(3人分)

- 前日解凍 元気鶏若鶏筋切りササミ…2袋
- キャベツ※ ……3/4
- カラーピーマン ……1/2袋
- れんこん※ ……1/2
- マヨネーズ ……適量
- ブラックペッパー ……お好み

- A
- 酒 ……大さじ2
 - オリーブオイル ……大さじ2
 - 塩 ……小さじ2/3

- B
- 水 ……大さじ1+1/2
 - 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。

作り方

- ① 解凍したササミは半分にそぎ切りにし、Aをもみ込み5分置く。キャベツはひと口大のざく切りにし、カラーピーマンはへたと種をとり除いて幅5mmの輪切りにする。れんこんは皮をむいて幅3mmの輪切りにする。Bはよく混ぜておく。
- ② フライパンにキャベツ、れんこんを敷いてその上にササミをなるべく重ならないようにのせ、カラーピーマンを散らし、ササミの漬け込み液、Bをふりかけふたをする。中火で5分、弱火で5分ほど蒸し焼きにし、ササミに火が通れば完成。マヨネーズをかけ、お好みでブラックペッパーをふる。

『大根のシャキシャキサラダ』

材料(3人分)

- 大根(上部分) ……2/3本
- ミニトマト ……1パック
- オクラ ……1/2袋
- かつお節 ……お好み

- A
- 酢 ……大さじ3
 - しょうゆ ……大さじ3
 - オリーブオイル ……大さじ3
 - 砂糖 ……大さじ3/4

作り方

- ① 大根は皮をむいて千切りにし、水に5分さらして水気をしっかり切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② オクラはがくをむいて耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で40秒加熱する。粗熱がとれたら、幅5mmの輪切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ④ ①、②を盛り付けてお好みでかつお節のをせ、③をかける。

明日の下準備 北海道産真ほっけ一夜干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

906kcal(1人分)

メイン ほっけの竜田揚げ ねぎの香味ダレ

24分

サブ 生姜のポカポカ とりとんスープ

14分



『ほっけの竜田揚げねぎの香味ダレ』

材料(3人分)

- 前日解凍 北海道産 真ほっけ一夜干…2袋
- 青ねぎ ……5/6袋
- なす ……1本
- カラーピーマン ……1/2袋
- まいたけ ……1/2パック
- れんこん※ ……1/2
- サラダ油 ……大さじ8
- 酒 ……大さじ2
- 片栗粉 ……適量

- A
- しょうゆ ……大さじ3
 - 砂糖 ……大さじ3
 - 酢 ……大さじ3
 - ごま油 ……大さじ1

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 解凍したほっけは、骨とひれをとり除き半分に切る。酒をふりかけて5分置き、水気を拭いたら片栗粉をまぶす。
- ② なすはへたを落として乱切りに、カラーピーマンはへたと種をとり除いて乱切りにする。まいたけは石づきを落として小房に分ける。れんこんは皮をむいて幅5mmの輪切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、青ねぎ以外の②を焼く。焼き色がついたら皿に盛り付ける。
- ④ フライパンにサラダ油(大さじ6)を加えて熱し、①を入れ中火で両面揚げ焼きにする。しっかり油を切って③の皿に盛り付け、青ねぎを散らす。
- ⑤ Aを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で40秒加熱する。④にかけて召しあがれ。



ほっけの大きな中骨は、しっぽ側から指でつまんでとれます。

腹骨は包丁でそぎ落とします。小さな骨が気になるときは骨抜きでとるといいですよ。

『生姜のポカポカとりとんスープ』

材料(3人分)

- とりとんボール ……18個
- ささがきごぼう ……1/2袋
- キャベツ※ ……1/4
- 生姜 ……1片
- ごま油 ……大さじ1/2
- 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 キャベツはひと口大にざく切りにする。生姜は皮をむいてみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油、生姜を入れて弱火にかけ、香りが出たらキャベツ、凍ったままのささがきごぼうを入れて中火で炒める。全体に油がまわったらAを入れる。
- ③ 沸騰したら凍ったままのとりとんボールを入れ、弱～中火で5分煮込む。塩・ブラックペッパーで味を調える。