

11月3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	国産牛すじ煮込み用		2袋		全量
	カニのトマトクリームソース			2袋	全量
	グリーンアスパラ		2/3袋	1/3袋	全量
冷蔵	ベーコンブロック	2/3本		1/3本	全量
	生パスタ フェットチーネ			1袋	全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
青果	富有柿	2個			2個
	フリルレタス	1袋			全量
	小松菜		1/3袋	2/3袋	全量
	人参	1/2本	1+1/2本		2本
	白菜※	1/2	1/2		全量
	たまねぎ	1/2個	1個	1個	2+1/2個
常温	トマト	1個		1個	2個
	切干大根		2袋		全量
	ブチッと鍋 寄せ鍋		3個		3個

※白菜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
- ・オリーブオイル ・しょうゆ ・酢 ・砂糖 ・塩
 - ・こしょう ・ブラックペッパー ・和風だし(の素)
 - ・顆粒コンソメ
- ご自宅で用意する食材
- ・卵(1個)

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!

組合員さんもりピしたくなる商品

モチツとした食感が魅力の生パスタ

平打ち麺の代表ともいえるフェットチーネを生パスタで楽しめる商品です。モチモチの麺はうまみまでしっかりからむから、野菜たっぷりの濃厚なクリーム系のパスタで合わせるのが私のおすすめ。生ならではの弾力と食べごたえ、早ゆでタイプなもの組合員さんからの人気の理由ですね。



生パスタ フェットチーネ

1日目

327kcal(1人分)

メイン 秋を味わう 柿とベーコンのおかずサラダ

サブ レンジで簡単! 白菜のコンソメスープ

19分

12分

Cooking Point!
食材と調味料をボウルにセット!あとはチンするだけ!

『秋を味わう 柿とベーコンのおかずサラダ』

- 材料(3人分)
- 富有柿 2個
 - ベーコンブロック 2/3本
 - トマト 1個
 - フリルレタス 1袋
 - たまねぎ 1/2個
 - オリーブオイル 小さじ1
 - 塩 適量
 - こしょう 適量
 - ブラックペッパー 適量
- A
- ・ 酢 大さじ2
 - ・ 砂糖 大さじ1
 - ・ オリーブオイル 大さじ1
 - ・ 塩 小さじ1/3

- 作り方
- ① 柿1/2個は皮をむいて種をとり、8mmほどの角切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(600w)で1分半加熱する。Aを加えてつぶしながら混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ② フリルレタスは水洗いして水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。トマトは食べやすい大きさに切ってフリルレタスと皿に盛り付けておく。
 - ③ 残りの柿は皮をむいて種をとり、くし切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅5mmに、ベーコンも幅5mmに切る。
 - ④ フライパンにオリーブオイルを熱して③を炒め、ベーコンに少し焼き色がついたら塩・こしょうで味を調える。②の皿に盛り付け、ブラックペッパーをふり、①をかけて召しあがれ。
-
- 柿のドレッシングはフォークなどでつぶして、粒感を少し残すと食感が楽しめますよ。

『レンジで簡単! 白菜のコンソメスープ』

- 材料(3人分)
- 白菜※ 1/2
 - 人参 1/2本
 - ぶなしめじ 1/2袋
- A
- ・ 水 600ml
 - ・ 顆粒コンソメ 大さじ1+1/2
 - ・ 塩 適量
 - ・ こしょう 適量
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 白菜は幅5mmの細切り、人参は皮をむいて千切りにする。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
 - ② 大きめの耐熱ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で7分加熱する。

2日目

423kcal(1人分)

メイン トロトロ牛すじの和風ポトフ

36分

サブ 切干大根のさっぱり和え

12分



Cooking Point!
ポトフを煮込んでいる間にさっぱり和えを調理

切干大根のさっぱり和えは…少し多めにできるので次の日のお弁当におすすめ♪

『トロトロ牛すじの和風ポトフ』

- 材料(3人分)
- 国産牛すじ煮込み用……………2袋
 - たまねぎ……………1個
 - 人参……………1+1/2本
 - 白菜※……………1/2
 - グリーンアスパラ……………2/3袋
 - A ●プッチと鍋 寄せ鍋……………3個
 - 水……………450ml

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①たまねぎは芯をつけたままきし切りにする。人参は皮をむいて乱切り、白菜は大きめのざく切りにする。
- ②鍋にAを中火で沸かし、凍ったままの牛すじ、①を入れる。再び沸騰したらアクをとり、とろ火にしてふたをし、25分ほど煮込む。凍ったままのアスパラを加えてさらに5分煮込む。

『切干大根のさっぱり和え』

- 材料(3人分)
- 切干大根……………2袋
 - 小松菜……………1/3袋
 - A ●酢……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 砂糖……………小さじ1
 - 和風だしの素……………小さじ1/2

作り方

- ①切干大根はさっと水洗いする。小松菜は根元を落として水洗いし、長さ3cmに切る。
- ②耐熱容器に切干大根、かぶるくらいの水を入れてラップをし、電子レンジ(600w)で4分半加熱する。小松菜を加えてさらに2分加熱する。
- ③粗熱がとれたら水気を絞ってAを混ぜる。

3日目

483kcal(1人分)

メイン もちもちパスタのカニトマトクリーム

14分

サブ ●たまねぎとベーコンのフライパングリル

11分

●ふわたまトマトとアスパラのスープ

5分



『もちもちパスタのカニトマトクリーム』

- 材料(3人分)
- カニのトマトクリームソース……………2袋
 - 生パスタ フェットチーネ……………1袋
 - 小松菜……………2/3袋
 - ぶなしめじ……………1/2袋
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - ブラックペッパー……………適量

作り方

- ①小松菜は根元を落として水洗いし、長さ4cmに切る。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、パスタをほぐしながら入れて2分半ゆでる。
- ③凍ったままのトマトクリームソースは1袋ずつ袋の蒸気口を上にして耐熱皿にのせて、電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒める。しんなりしたら②、③を加えてさっと混ぜ合わせる。皿に盛り付けブラックペッパーをふる。

『たまねぎとベーコンのフライパングリル』

- 材料(3人分)
- たまねぎ……………1個
 - ベーコンブロック……………1/3本
 - オリーブオイル……………小さじ1
 - A ●水……………大さじ2
 - 顆粒コンソメ……………小さじ1/2

作り方

- ①たまねぎは繊維と垂直に幅1cmの輪切りにする。ベーコンは幅1cmの短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを弱中火で熱し、①を両面焼く。
- ③焼き色がついたらAを加えてふたをする。2分ほど蒸し焼きにして水分がなくなったらできあがり。

『ふわたまトマトとアスパラのスープ』

- 材料(3人分)
- グリーンアスパラ……………1/3袋
 - トマト……………1個
 - 卵……………1個
 - 塩……………適量
 - こしょう……………適量

- A ●水……………600ml
- 顆粒コンソメ……………大さじ1+1/2

作り方

- ①トマトはひと口大に切る。
- ②鍋にAを沸かして凍ったままのアスパラを入れ1分煮る。
- ③①を加えて30秒ほど煮て再び沸いたら、溶き卵をまわし入れ、卵に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。