

1月1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	豚ロース熟成塩麹ごま味噌漬け		2袋		全量
	フライパンでパリパリじゃがベーコン包み	2袋			全量
冷蔵	しなやかスティック		1袋		全量
	しいたけ		1袋		全量
	エリンギ		1/2袋	1/2袋	全量
	キャベツ※		1/3	2/3	全量
青果	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	れんこん	1/2袋		1/2袋	全量
	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	にんにく	1片		1片	2片
	ブロッコリー	房 1/2株分 芯 1株分		房 1/2株分	全量
	トマト	2/3袋	1/3袋		全量
常温	南瓜※	1/2		1/2	全量
	さば水煮			2缶	全量
	オイスターソース	小さじ4		小さじ2	小さじ2+小さじ4

※キャベツ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 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒  
 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう  
 ・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 ・顆粒コンソメ  
 ・ケチャップ(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・卵(3個)

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。

**風味の決め手は“かき丸ごと”!**  
**中華以外にもアレンジできる調味料です**

広島県産のかきを丸ごとすりつぶして作っているから、風味がよくてうまみたっぷり。中華料理のイメージですが、着色料不使用でかき本来の味わいだけだから他の料理にも使いやすいくて、唐揚げや煮物、和食の隠し味にちょっと加えるとコクが出ていつもの味がワンランクアップしますよ。



1日目  
451kcal(1人分)

メイン  
パリパリじゃがベーコン包みとフレッシュトマトのディップソース

サブ  
31分

サブ  
13分  
オイスター香る野菜のマリネ

Let's start  
マリネから調理スタート!

## 『パリパリじゃがベーコン包みとフレッシュトマトのディップソース』

材料(3人分)

- フライパンでパリパリじゃがベーコン包み ..... 2袋
- ブロッコリーの房 ..... 1/2株分
- 南瓜※ ..... 1/2
- 水 ..... 大さじ1
- サラダ油 ..... 適量

トマトのディップソース

- トマト ..... 2/3袋
- にんにく ..... 1片
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 塩 ..... 適量
- こしょう ..... 適量

水溶き片栗粉

- 水 ..... 大さじ1
- 片栗粉 ..... 大さじ1/2

A  
 ● 顆粒コンソメ ..... 小さじ1  
 ● 砂糖 ..... 小さじ1/2  
 ※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- 1 ブロッコリーの房は小房に分け、南瓜はわたと種をとって幅1cmほどの食べやすい大ききのくし切りにする。ブロッコリー、南瓜を耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- 2 トマトは幅1cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 3 小さい鍋にオリーブオイル、にんにくを熱し香りがたったら、トマト、Aを加えて中火で5分煮込み、塩・こしょうで味を調える。一度火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら入れ、中火で加熱してとろみがついたら、ディップソースのできあがり。
- 4 フライパンにサラダ油を深さ1cmほど入れて熱し、凍ったままのじゃがベーコン包みを1袋ずつ包材取り焼く。
- 5 皿に①、④を盛り付け③をつけて召しあがれ。

## 『オイスター香る野菜のマリネ』

材料(3人分)

- ブロッコリーの芯 ..... 1株分
- れんこん ..... 1/2袋
- 小松菜 ..... 1/2袋
- 人参 ..... 1/2本
- ごま油 ..... 大さじ1

作り方

- 1 れんこん、人参は皮をむいて幅8mmのいちょう切り、ブロッコリーの芯は皮を厚くむいて幅1cmの角切りにする。小松菜は根元を落として水洗いし、茎部分は長さ1cm、葉部分は長さ2cmに切って、わけておく。
- 2 耐熱容器にれんこん、人参、ブロッコリーの芯を入れてごま油を混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。軽く混ぜてから小松菜の茎を加えて再び1分加熱する。同様に混ぜ、小松菜の葉を加えてさらに1分加熱して混ぜる。
- 3 粗熱がとれたら、Aを和える。

明日の下準備 》 豚ロース熟成塩麹ごま味噌漬けは前日に冷蔵庫に移しておくと同様に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投稿してみよう。



# 2日目

542kcal(1人分)

## 豚ロースときのこの味噌漬け焼き

10分

## サブ しなやかスティックのさっと煮

11分



**Cooking Point!**  
千切りしたキャベツは冷水にさらすとよりシャキシャキ食感UP

### 『豚ロースときのこの味噌漬け焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍
- 豚ロース 熟成塩麹ごま味噌漬け …… 2袋
- しいたけ …… 1袋
- エリンギ …… 1/2袋
- トマト …… 1/3袋
- キャベツ※ …… 1/3
- サラダ油 …… 大さじ1

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① キャベツは千切りにする。トマトはくし切りにしてキャベツと一緒に皿に盛り付けておく。しいたけは石づきを落として十字に切る。エリンギは石づきを落として乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、解凍した豚ロースを並べ加熱する。しいたけ、エリンギを加え、豚ロースのごま味噌にからめながら中弱火で焼き色がつくまで焼く。
- ③ ①の皿に②を盛り付ける。

### 『しなやかスティックのさっと煮』

材料(3人分)

- しなやかスティック …… 1袋
- 小松菜 …… 1/2袋
- 人参 …… 1/2本

- A
- 水 …… 200ml
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - みりん …… 大さじ1
  - 酒 …… 小さじ2
  - 和風だしの素 …… 小さじ1/2

作り方

- ① しなやかスティックは斜めに3等分に切る。人参は皮をむき幅2mmの短冊切り、小松菜は根元を落として水洗いし、ざく切りにして茎と葉をわけておく。
- ② 鍋にA、人参を入れて沸騰させ、しなやかスティックを加えて中火で2分ほど煮込む。
- ③ 小松菜の茎を入れて1分ほど煮込み、小松菜の葉を加えてさっと煮込む。しんなりしたらできあがり。

# 3日目

515kcal(1人分)

## メイン さばと彩り野菜のオイスターソース炒め

17分

## サブ ブロッコリーのレンチン中華オムレツ

11分



**Cooking Point!**  
耐熱容器にラップを敷くことで、オムレツが簡単に取り出せます

**Cooking Point!**  
人参、れんこんはスライサーを使えば楽チン+シャキッ!

※13cm×14cmの耐熱容器使用

### 『さばと彩り野菜のオイスターソース炒め』

材料(3人分)

- さば水煮 …… 2缶
  - れんこん …… 1/2袋
  - エリンギ …… 1/2袋
  - キャベツ※ …… 2/3
  - 南瓜※ …… 1/2
  - 人参 …… 1/2本
  - にんにく …… 1片
  - サラダ油 …… 大さじ1
  - ごま油 …… 大さじ1/2
- A
- オイスターソース …… 大さじ2
  - しょうゆ …… 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 キャベツはざく切りにする。エリンギは石づきを落として長さを半分にして幅5mmのうす切りにする。人参は皮をむいて幅3mmの半月切り、れんこんは皮をむいて幅3mmのうす切り、にんにくはみじん切りにする。南瓜はわたと種をとり幅5mmほどのうす切りにして、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油、にんにくを熱し、香りがたつたらにんにく以外の①を入れて炒める。キャベツが少ししんなりしたら、A、さば水煮を汁ごと加えてさっと混ぜ合わせる。仕上げにごま油をまわしかける。

### 『ブロッコリーのレンチン中華オムレツ』

材料(3人分)

- ブロッコリーの房 …… 1/2株分
  - 人参 …… 1/2本
  - 卵 …… 3個
  - ケチャップ …… お好み
- A
- マヨネーズ …… 大さじ1
  - 中華スープの素 …… 小さじ1
  - ブラックペッパー …… 適量

作り方

- ① ブロッコリーの房は粗く刻み、人参は皮をむいて幅5mmの角切りにする。ブロッコリー、人参を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。
- ② しっかり溶いた卵にAを入れて混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ 耐熱容器にラップを敷いて②を流し入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。一度取り出して、かたまっていないところを混ぜ、さらに1分加熱する。加熱が足りない場合は15秒ずつ加熱する。
- ④ 粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切り、お好みでケチャップを添える。



加熱のムラがでないようにスプーンで混ぜて均等にします。