

2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	牛小間切れ		300g		全量
	骨とり赤魚切身			12切	12切
	シーフードミックス	1/3袋		2/3袋	全量
	おくらとなめこの長芋和え		3袋		3袋
	スモークサーモン	1袋		1袋	全量
冷蔵	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
	ぶなしめじ		1袋		全量
青果	菜の花	1/2袋	1/2袋		全量
	ミニトマト			1パック	全量
	スナップえんどう	1/3袋		2/3袋	全量
	大根	1/4本	1/2本	1/4本	全量
	人参	1/3本	2/3本		1本
	青ねぎ	1/6袋	5/6袋		全量
常温	みそ汁の具	大さじ5			大さじ5



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。

爽やかな苦みが春をお知らせ♪
いろんな調理で楽しんで

華やかな黄緑色でプチッとついたつぼみが可愛らしい菜の花で、ひな祭りにちなんだちらし寿司を作りました。おひたしや天ぷらが定番の菜の花ですが、サラダや酒蒸しにしても◎。サッと炒めて卵でとじるとほろ苦さがまろやかになって食べやすくなるのでぜひアレンジして春の味を楽しんでみてください。



お忘れなく!

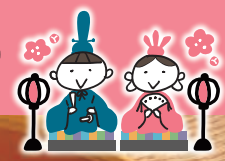
- ご自宅で用意する調味料
- ・サラダ油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・酢
 - ・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー ・和風だしの素
 - ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ ・ごま ・片栗粉
 - ・からし(お好み) ・七味(お好み)
 - ・かつお節(お好み)
- ご自宅で用意する食材
- ・ご飯(丼3杯分) ・卵(5個)



1日目 508kcal(1人分)

メイン 簡単♪ ハレの日ちらし 21分

サブ 紅白のお吸い物 10分



『簡単♪ ハレの日ちらし』

- 材料(3人分)
- シーフードミックス 1/3袋
 - 菜の花 1/2袋
 - みそ汁の具 大さじ5
 - サラダフレーク 1パック
 - スナップえんどう 1/3袋
 - スモークサーモン 1袋
 - 卵 2個
 - ご飯 丼3杯分
 - サラダ油 少々
- A
- ・水 500ml
 - ・塩 小さじ1
- B
- ・水 大さじ6
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1/2
- C
- ・酢 大さじ3
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・ごま 適量
- D
- ・水 小さじ1
 - ・片栗粉 小さじ1/2
 - ・塩 少々

- 作り方
- 凍ったままのシーフードミックスは保存袋に入れスモークサーモンと一緒に10分ため水で解凍する。菜の花は根元を落として水洗いし長さ3cmに切り、スナップえんどうは筋をとる。
 - 鍋にAを沸かしてスモークサーモン以外の①を1分半ゆで、水気を切る。スナップえんどうは開いて斜め半分に切る。サラダフレークはほぐして、スモークサーモンはひと口大に切っておく。
 - 耐熱容器にみそ汁の具、Bを混ぜてラップをし電子レンジ(600w)で2分加熱する。一度取り出して混ぜ、さらに2分加熱する。
 - 温かいご飯にC、③を混ぜ込み、粗熱がとれたら皿に盛り付ける。
 - 卵はDを加えてよく溶いておく。フライパンにサラダ油を中火で熱して溶き卵をうすく広げ、1分ほど焼いて卵が固まってきたら裏返して10秒ほど焼く。取り出して粗熱がとれたら半分に切り、幅5mmに切って④に盛り付ける。
 - ②を⑤にトッピングしてできあがり。

『紅白のお吸い物』

- 材料(3人分)
- 大根 1/4本
 - 人参 1/3本
 - 青ねぎ 1/6袋
- A
- ・水 600ml
 - ・和風だしの素 大さじ3/4
 - ・しょうゆ 大さじ3/4
 - ・塩 ひとつまみ

- 作り方
- 大根、人参は皮をむいて幅5mmのいちょう切りにする。青ねぎは斜めうす切りにして水にさらす。
 - 鍋にAを沸かして大根、人参を入れて5分煮込む。仕上げに青ねぎをのせる。

明日の下準備 ≫ 牛小間切れ、おくらとなめこの長芋和え3袋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

620kcal(1人分)

メイン やわらかお肉のみぞれ牛鍋

17分

サブ

春の味覚の長芋和え

5分



Cooking Point!

牛肉はおろし汁に
漬け込むと
やわらかく
いただけます

※調理イメージは3人分です。

『やわらかお肉のみぞれ牛鍋』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛小間切れ…………… 300g
- ぶなしめじ…………… 1袋
- 大根…………… 1/2本
- 人参…………… 2/3本
- 青ねぎ…………… 5/6袋
- 卵…………… 3個
- サラダ油…………… 大さじ1+1/2
- 七味…………… お好み

- A
- しょうゆ…………… 大さじ5
 - 酒…………… 大さじ5
 - 砂糖…………… 大さじ5

作り方

- ① 大根は皮をむいてすりおろし、しぼったおろし汁と大根とに分けておく。おろし汁に解凍した牛肉を5分漬け込む。人参は皮をむいてピーラーでリボン状にむく。青ねぎは長さ5cmに切る。ぶなしめじは石づきを落として小房に分けておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱して汁気を切った牛肉、ぶなしめじを中火で焼き、肉の色が変わったら人参、青ねぎ、Aを加える。沸騰したら大根おろしをのせる。溶き卵につけ、お好みで七味をふって召しあがれ。



人参はピーラーを使ってスライスすれば火の通りも良いので時短になりますよ。

『春の味覚の長芋和え』

材料(3人分)

- 前日解凍 おくらとなめこの長芋和え… 3袋
- 菜の花…………… 1/2袋
- 水…………… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ3/4
- かつお節…………… お好み

作り方

- ① 菜の花は根元を落として水洗いし長さ3cmに切り、耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ② 解凍した長芋和えに①、しょうゆを混ぜ、お好みでかつお節をかける。

明日の下準備 》 骨とり赤魚切身12切、スモークサーモン1袋、シーフードミックス2/3袋は前日に冷蔵庫に移しておく
と解凍する手間なく調理にかかれますよ

3日目

278kcal(1人分)

メイン ほっこり味しみ 赤魚のアクアパッツァ

15分

サブ

スナップえんどうのマヨ和え

6分



『ほっこり味しみ赤魚のアクアパッツァ』

材料(3人分)

- 前日解凍 骨とり赤魚切身…………… 12切
- 前日解凍 シーフードミックス…………… 2/3袋
- 大根…………… 1/4本
- ミントマト…………… 1パック
- 酒…………… 大さじ5
- オリーブオイル…………… 大さじ1+1/2
- 水…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- ブラックペッパー…………… 適量

- A
- 水…………… 300ml
 - 顆粒コンソメ…………… 小さじ3/4
 - 塩…………… 小さじ1/2

作り方

- ① 解凍した赤魚は塩をふって5分置き、水気を拭く。
- ② 大根は皮をむいて幅5mmの半月切りにして耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱して①を皮目から焼く。焼き目がついたら裏返して②、解凍したシーフードミックス、酒を入れてふたをし、中火で2分蒸し焼きにする。
- ④ ミントマト、Aを加えて再びふたをし、中火で3分煮込んだら皿に盛り付けてブラックペッパーをふる。

『スナップえんどうのマヨ和え』

材料(3人分)

- スナップえんどう…………… 2/3袋
- サラダフレーク…………… 1パック
- 前日解凍 スモークサーモン…………… 1袋

- A
- マヨネーズ…………… 大さじ1
 - ブラックペッパー…………… 適量
 - からし…………… お好み

作り方

- ① スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切り、ラップに包んで電子レンジ(600w)で1分加熱する。解凍したスモークサーモンはひと口大に切る。
- ② サラダフレークはほぐして、①、Aと和える。