

3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	野菜ミックス	1/2袋		1/2袋	全量
	カットアスパラ	1/2袋		1/2袋	全量
	アボカド(ダイスカット)		1/2袋	1/2袋	全量
	牛ミニステーキ(ソース付き)			2袋	全量
冷蔵	生パスタリングイネ	2袋			全量
	ベーコンスライス	4枚	2枚		全量
	エリンギ	1/2袋	1/2袋		全量
	ローストサラダチキン		6パック		全量
	ちくわ		1袋		全量
青果	カラーピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	じゃがいも	1個		3個	4個
	ミニトマト		2/3袋	1/3袋	全量
	ベビーリーフ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	おうちパスタ ごま醤油ガーリック	大さじ8		大さじ2+1/2	大さじ10+1/2

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。

ソースのうまみを麺にからめて  
ちょっとレストランな気分楽しんで♪

香ばしいごまとしょうゆ、ほどよく広がるガーリックが食欲をそそる和風ソースで、今回は生パスタを使ってお店のような贅沢感のあるパスタが手軽にできちゃいました。野菜との相性も良いので、ドレッシングとしても◎。ステーキと一緒にガーリックライスも簡単でおすすめしたいアレンジです!



1日目 642kcal(1人分)

メイン きのことベーコンの和風生パスタ

サブ お野菜のコンソメみそスープ

16分 11分



Cooking Point!  
生パスタをゆでる時にオリーブオイルを入れるとくっつかなくて◎

## 『きのことベーコンの和風生パスタ』

- 材料(3人分)
- 生パスタ リングイネ.....2袋
  - ベーコンスライス.....4枚
  - エリンギ.....1/2袋
  - カラーピーマン.....1/2袋
  - カットアスパラ.....1/2袋
  - おうちパスタ  
ごま醤油ガーリック.....大さじ8
  - オリーブオイル.....大さじ2

- 作り方
- ①エリンギは石づきを落として長さを半分に切り、縦に幅5mmに切る。カラーピーマンはへたと種をとって幅5~7mmの細切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
  - ②鍋にお湯を沸かしてオリーブオイル(大さじ1)を入れ、パスタを包材通りゆでてざるに上げる。
  - ③フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、エリンギ、カラーピーマン、凍ったままのアスパラを入れて中火で炒める。しんなりしたらベーコン、②、おうちパスタソースを加えてさつからめてできあがり。

## 『お野菜のコンソメみそスープ』

- 材料(3人分)
- 野菜ミックス.....1/2袋
  - じゃがいも.....1個
  - みそ.....大さじ1+1/2
  - ブラックペッパー.....適量
- A
- 水.....600ml
  - 顆粒コンソメ.....大さじ1

- 作り方
- ①じゃがいもは皮をむいて幅1cmの角切りにし、さつと水洗いして耐熱容器に入れる。ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。
  - ②鍋にAを入れて沸騰させ、①、凍ったままの野菜ミックスを入れて中火で2分煮込む。みそを溶き入れ、仕上げにブラックペッパーをふる。

2日目

598kcal(1人分)

## メイン サラダチキンナゲット風 フレッシュトマトソース添え

22分

サブ 香ばしちくわの  
ピリ辛混ぜ

10分

※解凍時間を除く



トースターの代わりにフライパンで焼いてもOK  
ちくわの上でベーコンを焼くことで、ベーコンの  
うまみをちくわにからめて。

### 『サラダチキンナゲット風フレッシュトマトソース添え』

材料(3人分)

- ローストサラダチキン……6パック
- エリンギ……1/2袋
- カラーピーマン……1/2袋
- ミニトマト……2/3袋
- ベビーリーフ……1/2袋
- サラダ油……大さじ4

- A
- 小麦粉……大さじ8
  - 水……大さじ6
  - マヨネーズ……大さじ2
  - ブラックペッパー……適量

- B
- ケチャップ……大さじ3
  - オリーブオイル……大さじ1/2
  - しょうゆ……大さじ1/2

作り方

- ①ミニトマトは4等分に切る。ベビーリーフは水洗いして水気を切って皿に盛り付けておく。
- ②サラダチキンはキッチンペーパーでしっかり汁気を拭き、半分に切る。エリンギは石づきを落として食べやすい大きさに手でさき、カラーピーマンはへたと種をとって縦に幅1cmに切る。Aは混ぜ合わせ、サラダチキン、エリンギ、カラーピーマンを加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ3)を中弱火で熱して②の半量を片面2〜3分ずつ揚げ焼きにする。両面がこんがりきつね色になったら①の皿に盛り付け、フライパンにサラダ油(大さじ1)を加え、残りも同様に揚げ焼きにする。
- ④①のミニトマト、Bを混ぜ、耐熱容器に入れてラップをする。電子レンジ(600w)で1分20秒加熱してソースを作り、サラダチキンにかけていただく。

### 『香ばしちくわのピリ辛混ぜ』

材料(3人分)

- アボカド(ダイスカット)……1/2袋
- ちくわ……1袋
- ベーコンスライス……2枚
- たかの爪……1本
- 塩……適量
- こしょう……適量
- ごま……適量

- A
- ごま油……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1

作り方

- ①アボカドは保存袋に入れて10分流水解凍する。
- ②ちくわは幅5mmの斜め切りにし、ベーコンは幅1cmに切る。
- ③アルミホイルにちくわを並べ、その上にベーコンをのせ、トースターで焼き色がつくまで5分ほど焼く。
- ④たかの爪は種をとって3等分に切り、Aと混ぜる。①、②を加えてさっと混ぜ、塩・こしょうで味を調べてごまをふる。

明日の下準備 ▶▶ 牛ミニステーキ(ソース付き)は前日に冷蔵庫に移しておくとし解凍する手間なく調理にかかれますよ!

3日目

594kcal(1人分)

## メイン ひとつちステーキと ガーリック香るホイル焼き

15分

サブ アボカドの  
ゴロッとポテトサラダ

12分

※解凍時間を除く



### 『ひとつちステーキとガーリック香るホイル焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛ミニステーキ(ソース付き)……2袋
- ミニトマト……1/3袋
- カットアスパラ……1/2袋
- 野菜ミックス……1/2袋
- おうちパスタ  
ごま醤油ガーリック……大さじ2+1/2
- 水……100ml
- サラダ油……大さじ1

作り方

- ①ミニトマトは4等分に切って凍ったままのアスパラと野菜ミックス、おうちパスタソースを混ぜる。1/3量ずつアルミホイルで包む。
- ②フライパンに水を入れて熱し、①を置いて沸騰したらふたをして中火で5分蒸し、皿に盛り付ける。
- ③フライパンの水を捨て水気を拭きとりサラダ油を熱し、解凍したステーキを包材通りに焼く。
- ④②の皿に③を盛り付け、ステーキの添付ソースを耐熱容器に入れてラップをせずに電子レンジ(600w)で40秒加熱してかけていただく。

### 『アボカドのゴロッとポテトサラダ』

材料(3人分)

- アボカド(ダイスカット)……1/2袋
- じゃがいも……3個
- ベビーリーフ……1/2袋

- A
- 酢……大さじ1/2
  - 塩……小さじ1/3
  - ブラックペッパー……適量

- B
- マヨネーズ……大さじ2
  - 砂糖……小さじ1/2

作り方

- ①アボカドは保存袋に入れて10分流水解凍する。
- ②じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、さっと水洗いして耐熱容器に入れる。ラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱し、熱いうちにAを加え、かるくつぶしながら混ぜ合わせる。
- ③ベビーリーフは水洗いして水気を切って皿に盛り付けておく。
- ④②の粗熱がとれたら、解凍したアボカド、Bを加えて混ぜて②の皿に盛り付ける。

3月1回 | 3人分