

今回お届け商品

れんこん 300g	豚ひき肉 300g
ミニトマト 130g	国産大豆もめん豆腐小分けパック 100g×3
青森のにんにく 1玉	生ちくわ 4本104g
エコ・小松菜 1束	骨取り赤魚フィーレ 4枚320g*
なす 1袋	

※ 青果は新鮮なうちに、加工食品は賞味期限または消費期限内に調理してください。

※ 『れんこん』は100g、『国産大豆もめん豆腐小分けパック』は2パック、『青森のにんにく』は余ります。

厚切りれんこんで食べごたえ満点
和風れんこんバーグ



25分

日もち目安:3日

肉

材料(3~4人分)

豚ひき肉	300g (全量)
もめん豆腐	100g (1パック)
みそ	小さじ2
れんこん	200g (お届けの2/3)
片栗粉	大さじ2
A みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
油	大さじ1
白炒りごま	適宜

下準備

- ポリ袋に豚ひき肉、軽く水けをきった豆腐、みそを入れ、全体が均一になるまで袋の外側からもむ★1。
- れんこんは厚さ1cmの輪切りにする。別のポリ袋に入れ、片栗粉を加えて袋の口を閉じ、全体に粉をまぶす。
- Aは混ぜ合わせる。

作り方

- ① 肉だねをれんこんの枚数と同じ数に等分する。れんこんに肉だねを押し付けながら形を整える★2。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①を肉の面を下にして入れ、3分焼く。裏返し、ふたをして5分焼く。
- ③ Aを加え、つやが出るまで1分ほど加熱する。好みで白炒りごまをふる。

ポイント

- ★1 つなぎに豆腐を混ぜ込むと、ふんわりとした食感に。
- ★2 焼き上がりに分離しないよう、れんこんの穴に肉だねが入るくらい押し付けて成形してください。

切り身でラクラク♪ 洋風蒸し煮
赤魚のアクアパッツァ



20分

(解凍する時間は除く)

日もち目安:3日

魚

材料(3~4人分)

骨取り赤魚フィーレ*	320g (全量)
塩	小さじ1/4
ミニトマト	130g (全量)
にんにく	2片
A 水	100ml (1/2カップ)
酒	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ3
イタリアンパセリ	適宜

下準備

- 赤魚は袋のまま15~20分流水解凍して水けをふき、全体に塩をふる。
- ミニトマトはへたをとる。
- にんにくは縦半分切って芯を取り除き、軽くつぶす。

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを弱めの中火でじっくり炒める。きつね色になったら、いったん取り出す★1。
- ② そのままのフライパンに赤魚を皮目を下にして入れ、両面を1分ずつ焼く。ミニトマトを加えてさっと焼いてAを加える。①のにんにくを戻し入れ、ふたをして中火で4分蒸し煮にする。食べるときに、好みでぎざん дайリアンパセリをちらす。

ポイント

- ★1 オイルにしっかりとにんにくの香りを移して。フライパンを傾け、にんにくをひたしながら加熱しても。

11月1・2回限定! 編集担当おすすめレシピ



今回は『つくりおき肉魚菜葉セット』の過去の人気レシピのなかでも、編集担当もリピートしているレシピをお届け♪
「定期お届け登録」なら注文送信の手間なくおすすめ!
毎週自動で届くので便利です。

※レシピサイト「だいどころログ」でクリップ数の多いレシピをご紹介します。

献立に迷ったら
過去のレシピもチェック!



Things to prepare at Home
ご自宅で用意するもの

- 白炒りごま ●砂糖 ●塩 ●しょうゆ
- みそ ●酒 ●みりん ●便利つゆ
- コンソメ(顆粒) ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●オリーブオイル ●好みで
- イタリアンパセリ、かつお節、大葉

ごはんがすすむ! スピード副菜

小松菜とちくわの ごまみそ炒め



10分
日もちの目安:2日

菜

材料(3~4人分)

ちくわ	4本(全量)
小松菜	200g(全量)
▲ みりん	大さじ2
酒	大さじ1
みそ	大さじ1
白炒りごま	大さじ1
ごま油	大さじ1

下準備

- ちくわは5mm幅の斜め切りにする。
- 小松菜は長さ4cmに切る。
- ▲は混ぜ合わせる。

作り方

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ちくわを炒める。
- ② 焼き色が付いたら小松菜を加えて少ししんなりするまで1分ほど炒める。▲を加えてさらに1分ほど炒める。

ひと工夫でなすがとろーり食感に

レンジでなすの 焼きびたし風



15分
(ひたす時間は除く)
日もちの目安:3日

菜

材料(3~4人分)

なす	約240g(全量)
▲ 水	200ml(1カップ)
便利つゆ(めんつゆ)	大さじ4
しょうゆ	大さじ1/2
油	大さじ2
かつお節、大葉	適宜

下準備

- なすは縦半分に切り、皮目に斜め5mm幅の切り込みを入れる。長さを半分に切り、塩少々(分量外)を加えた水に5分ほどさらす★1。
- ▲は混ぜ合わせる。

作り方

- ① なすの水けをふいて大きめの耐熱容器に入れ、油をかけて全体にまんべんなくなじませる★2。
- ② ラップをして電子レンジ(600W)で4分30秒加熱する。
- ③ 熱いうちに▲を加え、20分ほどひたす。食べるときに、好みでかつお節、せん切りにした大葉のをせる。

ポイント

- ★1 渋みや変色を抑えるため、塩水にさらしてアク抜きします。
- ★2 油をまとわせて電子レンジ加熱すると、火を使わなくても彩りよくジューシーに仕上がります。