

# 手作りごはんのお助け便

//////////////////// 今週のおしながき & 活用方法 //////////////////////

たっぷり重宝プランには全て、ちょこっと時短プランには★のメニューが入っています。

## 副菜



### かぶとグレープフルーツのサラダ

そのままお召し上がりください。生ハムやポイルエビをトッピングすると豪華に！

### ★ キャロットラペ

人参をシンプルに塩と酢で調理。そのまま食べても、彩りとして他のお野菜と混ぜても◎

### 蒸野菜～さつま芋（富山産・紅はるか）

皮のまま蒸し、美味しさを閉じ込めました。パックのまま80℃ぐらいのお湯で5分ほど湯銭するとホクホクに。煮物や味噌汁の具、スイーツなどに重宝します。

### ★ きのごソテー

シンプルに塩味だけで味付け。使いまわしに重宝します。焼いたお肉に乗せたり、ごはん混ぜたり、お野菜と和えても。

### ベーコンポテト

じゃがいもと牛乳、にんにくにより、コクがあり食欲をそそります。そのままポテトサラダとして食べたり、オムレツの具にしても。粒マスタードを混ぜるとオトナの味になります♪

## 肉・○○の素



### 肉だんご

子どもの大好物！お弁当に、夕飯に、重宝します。炒め物に混ぜてアレンジしてもいいですね。

### ★ スモークチキン

風の薫り名物！桜の薫りをつけています。そのまま粒マスタードでお召し上がりください。細かく切って、サラダに混ぜたり、スープに入れても美味しいです。

### 鮭の南蛮漬け～カレー味～

生鮭の南蛮漬けをカレー味に仕上げました。優しいカレー味なのでお子様にもお召し上がりいただけます。サンドイッチにしても美味しいです。

### ★ 煮物の素

上質の厚揚げと、どんこ椎茸で作った煮物です。このままでも、大根や里芋とおでんにしても。美味しい調味料を使っているので、出汁まで使いまわしてください。

## ごはんのおとも



### ★ 昆布とかつお節のふりかけ

甘辛でご飯がススムお味です。くるみ入りで香ばしい。

### 味噌玉

味噌玉1つをお椀に入れてお湯を注ぎ、よく混ぜてお召し上がりください。余力があれば、豆腐やお野菜など具を入れてもいいですね。

☆賞味期限は目安です。開封後はとくに、お早めにお召し上がりください。

# おすすめ レシピ

コメント例  
朝晩冷えるようになって、  
あたたかい食事が嬉しい季節。  
お助け便も秋の旬のものを  
たくさん盛り込みました！



## きのこたっぷり大根ステーキ

使ったもの：きのこソテー

### <作り方>

- ①ここにテキストが入ります。
- ②ここにテキストが入ります。
- ③ここにテキストが入ります。

## 具沢山サンドイッチ

使ったもの：キャロットラペ、スモークチキン

### <作り方>

- ①ここにテキストが入ります。
- ②ここにテキストが入ります。
- ③ここにテキストが入ります。

## のせるだけ！かんたん丼

使ったもの：肉だんご

### <作り方>

- ①ここにテキストが入ります。
- ②ここにテキストが入ります。
- ③ここにテキストが入ります。

## ほっこり 秋の煮物

使ったもの：煮物の素

### <作り方>

- ①ここにテキストが入ります。
- ②ここにテキストが入ります。
- ③ここにテキストが入ります。

## ピックアップ

### 『キャロットラペ』 アレンジ

食卓の強い味方！  
色々なアレンジができて重宝します♪

1. ナムル  
茹でた野菜やキノコと混ぜるだけ！
2. 彩りサラダ  
いつものサラダが華やかに！
3. お酒の肴  
フライパンで明太子と和える。

## 今週のごはんのおとも！

### 昆布とかつお節のふりかけ



<材料>		調味料	
昆布	10g	しょうゆ	20cc
かつお節	25g	砂糖	15g
ごま	大さじ1	酒	15cc

### <作り方>

- ①調味料を鍋に入れてひと煮立ち。
- ②すべての材料を入れよく混ぜて出来上がり。

今回はこれ以外に、クルミを入れました。他のナッツやしらす、青のりなどを加えても美味しいです。

