

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	秋鮭の便利カット(皮とり)	1袋			全量
	牛ひとくちステーキ		1袋		全量
冷蔵	京の鍋とうふ			1パック	全量
	ちくわ	2本		2本	全量
	生協のきのこ4品セット	エリンギ 1/2パック	各1/2パック	エリンギ以外 1/2パック	全量
	もやしミックス(炒め用)	1袋			全量
青果	レタス		1/4玉	1/2玉	3/4玉
	青ねぎ	60g	1本	1本	全量
	にんにく		1片		1片
常温	五目釜めしの素			1箱	全量
	根昆布入りとろろ	5g		適量	5g以上

スマホでレシピをCHECK!



ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・しょうゆ ・みりん ・酒
・ぼん酢 ・みそ ・和風だしの素 ・顆粒コンソメ
・塩 ・砂糖 ・こしょう ・ブラックペッパー ・片栗粉
・小麦粉 ・マヨネーズ

ご自宅で用意する食材

・米(3合)

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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

暦は春ですがまだまだ寒さは厳しく…
ほっこり湯豆腐でレタスを楽しんで

サラダで食べることの多いレタスですが、サッと煮立ててもシャキシャキの食感が残るので、湯豆腐やしゃぶしゃぶの具材にオススメです。今回はスープにも入れてみましたが、コンソメの味

わいにあっさり馴染んで

こってりとした焼肉に

よく合いますよ。



メインおかず

30分

秋鮭のちゃんちゃん ホイル焼き

サブおかず

11分

青ねぎとちくわの 和風ガレット

392
kcal
(1人分)

Cooking Point!

鮭は皮がないので
食べやすいです

材料(2人分)

『秋鮭のちゃんちゃんホイル焼き』

- ★**解冻** 秋鮭の便利カット(皮とり) …… 1袋
- ★もやしミックス(炒め用) …… 1袋
- ★生協のきのこ4品セット(エリンギ) …… 1/2パック
- ・塩・こしょう …… 適量
- ・マヨネーズ …… 大さじ2
- ・みりん …… 小さじ2
- A ・みそ …… 小さじ2
- ・酒 …… 小さじ2
- ・砂糖 …… 小さじ1

『青ねぎとちくわの和風ガレット』

- ★青ねぎ …… 60g
- ★ちくわ …… 2本
- ★根昆布入りとろろ …… 5g
- ・小麦粉 …… 大さじ3
- ・サラダ油 …… 小さじ1/2
- A ・水 …… 80ml
- ・しょうゆ …… 小さじ1

作り方

- 1 鮭は流水で10分解冻した後、ペーパーで水気をふき、塩・こしょうで下味をつける。エリンギは横半分の長さを薄切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 アルミホイルにもやしミックス、エリンギを半量ずつ敷き塩・こしょうをふり、鮭を半量ずつのせ、Aを半量ずつかけて包む。これを2つ作る。
- 3 ②をフライパンに並べふたをし、中火で4分後、弱火で8分加熱してできあがり。

野菜を下にして鮭をのせて包んでください。

- 1 青ねぎは小口切り、ちくわは縦半分にしてから幅3mmに切る。
- 2 ボウルに①、小麦粉、とろろをちぎりながら入れて合わせ、Aを加えて手早く混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②を広げて中火で両面こんがり焼き上げる。食べやすい大きさに切って盛り付ける。

明日の下準備 ➡ 牛ひとくちステーキは前日に冷蔵庫に移しておくで解冻する手間なく調理にかかれますよ！

メインおかず

19分

キノコたっぷり！
ひとくちステーキ

サブおかず

5分

シャキシャキレタスの
とろみスープ509
kcal
(1人分)

Cooking Point!

レタスはお好みの
シャキシャキ感で

材料(2人分)

『キノコたっぷり！
ひとくちステーキ』

- ★解凍 牛ひとくちステーキ…1袋
- ★生協のきのこ4品セット…各1/2パック
(まいたけ・しめじ・ブナピー・エリンギ)
- ★にんにく…1片
- ★青ねぎ…1本
- ・サラダ油…大さじ1
- ・塩・こしょう…適量

- A
- ・みりん…大さじ2
 - ・酒…大さじ2
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・砂糖…小さじ2

作り方

- 1 解凍した牛肉はペーパーで水気をふき、塩・こしょうで下味をつける。にんにくは薄切りにする。まいたけ、しめじ、ブナピーは根元を落とし小房に分け、エリンギは横半分の長さを薄切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油、にんにくを弱火で熱し、薄く色づいたら牛肉を焼く。
- 3 肉に焼き目がついたらきのこを入れ塩・こしょうをふり、しんなりするまで炒めたら取り出す。
- 4 フライパンに、Aを煮立ててソースにする。
- 5 皿に③を盛り、④をかけ、青ねぎをちらす。



ソースは少しとろみが出たらOK。

『シャキシャキレタスのとろみスープ』

- ★レタス…1/4玉
- ★ブラックペッパー…適量
- A
 - ・水…400ml
 - ・顆粒コンソメ…小さじ1
 - ・塩…小さじ1/4

- B
- ・片栗粉…大さじ1
 - ・水…大さじ1
(水溶き片栗粉にする)

- 1 レタスはひと口大にちぎる。
- 2 鍋にAを沸かし①を入れてひと煮立ちしたら、Bでとろみをつける。最後にブラックペッパーをふる。

メインおかず

18分

出汁がおいしい湯豆腐

サブおかず

6分

※炊飯時間を除く

ちくわの炊き込みご飯

602
kcal
(1人分)

Cooking Point!

ちくわを
足すだけで
ボリューム
アップ

材料(2人分)

『出汁がおいしい湯豆腐』

- ★京の鍋とうふ…1パック
- ★レタス…1/2玉
- ★生協のきのこ4品セット…各1/2パック
(まいたけ・しめじ・ブナピー)
- ★根昆布入りとろろ…適量
- ★青ねぎ…1本
- ・ぼん酢…適量

- A
- ・水…800ml
 - ・和風だしの素…小さじ1+1/2
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・塩…小さじ1/4

作り方

- 1 とうふは6等分に、きのこは根元を落とし小房に分ける。レタスは大きめにちぎり、青ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にAを煮立たせ、とうふを入れてふたをし弱火で10分煮る。
- 3 きのこと、レタスを入れひと煮立ちしたら、ぼん酢にとろろ昆布、青ねぎを添えてどうぞ。



レタスは大きめに手でちぎって食感を楽しんで♪

材料(3~4人分)

『ちくわの炊き込みご飯』

- ★五目釜めしの素…1箱
- ★ちくわ…2本
- ・米…3合

- 1 米を研ぐ。ちくわは輪切りにする。
- 2 炊飯器に五目釜めしの素と①を入れて、包材通りに炊く。