## 3月1回





## 日分の献立(珍食かせ

意かむ)セッ

		/		000000000
品名	1日目	2日目	3日目	総量
国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結)			200g	200g
しめさば		2袋		全量
しじみ屋さんの冷凍しじみ	1袋	1袋		2袋
お手軽調理で簡単 甘口えびチリ	1袋			全量
冷凍讃岐うどん		2玉		2玉
霜降りひらたけ	1/2パック		1/2パック	全量
国産太~いグリーンアスパラ	100g		50g	全量
人参	1/3本		2/3本	1本
たまねぎ	1/4個		3/4個	1個
ねぎ	1本	1本		2本
ミニトマト			1パック	全量
べんりな合わせ酢	大さじ3	大さじ3	大さじ2	大さじ8
	国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結) しめさば しじみ屋さんの冷凍しじみ お手軽調理で簡単 甘口えびチリ 冷凍讃岐うどん 霜降りひらたけ 国産太~いグリーンアスパラ 人参 たまねぎ ねぎ ミニトマト	国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結) しめさば しじみ屋さんの冷凍しじみ 1袋 お手軽調理で簡単甘口えびチリ 1袋 冷凍讃岐うどん 霜降りひらたけ 1/2パック 国産太~いグリーンアスパラ 100g 人参 1/3本 たまねぎ 1/4個 ねぎ 1本	国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結) しめさば 2袋 しじみ屋さんの冷凍しじみ 1袋 1袋 お手軽調理で簡単 甘口えびチリ 1袋 冷凍讃岐うどん 2玉 霜降りひらたけ 1/2パック 国産太~いグリーンアスパラ 100g 人参 1/3本 たまねぎ 1/4個 ねぎ 1本 1本	国産若鶏骨抜き手羽先(パラ凍結)     200g       しめさば     2袋       しじみ屋さんの冷凍しじみ     1袋       お手軽調理で簡単甘口えびチリ     1袋       冷凍讃岐うどん     2玉       霜降りひらたけ     1/2パック       国産太~いグリーンアスパラ     100g     50g       人参     1/3本     2/3本       たまねぎ     1/4個     3/4個       ねぎ     1本     1本       ミニトマト     1パック

スマホでレシピを CHECK!



#### ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル しょうゆ ・酒 ・ケチャップ ・中華スープの素
- ・和風だしの素 ・顆粒コンソメ ・ラー油 ・塩
- ・こしょう ・ブラックペッパー ・ごま
- ご自宅で用意する食材
- ・ご飯(2杯分)・米(1合)

# 今週の フードスタイリスト 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。

#### 刺身だけじゃない「しめさば」 手軽にお寿司にアレンジしました

お酢の味わいがマイルドで昆布のうまみもある「しめさば」は 組合員さんにも人気の商品です。スライスして盛り付けるだけ で簡単ですが、今回は酢飯を合わせてさば寿司にアレンジ。 ラップを使えば押寿司も簡単にできるので、色々な海鮮料理 にも応用できますよ。





#### 材料(2人分)

#### 『中華おこげのえびチリがけ』



- 1 たまねぎは2cm角、アスパラは根元1/3の皮をピーラーでむき 長さ2cmに切る。えびチリのソースはぬるま湯につけておく。
- 2 ご飯を大きめの耐熱皿にうすく広げ、ラップをせずにレンジ (600w)に3分かけ、裏返してさらに2分加熱する。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②を食べやすいサイズにちぎりながら揚げ焼きにして器に盛り付けておく。
- 揚げ焼きは、フライバンに少な

揚け焼きは、フライパンに少 い油でOK。

- 4 ③のフライバンに凍ったままのえびフリットを片面1分揚げ焼きにしてひっくり返す。アスパラ、たまねぎを入れ全体を加熱する。
- 野菜に火が通ったら、余分な油を拭き取り、ソース、Aを加えて全体を絡め、③にかける。

#### 『サンラータン

- ・水 ………………500mℓ ・中華ス一プの素 …小さじ2 ・塩 ………………少々 ・しょうゆ …………小さじ1 ・ごま油 ……………小さじ1
- 1 ひらたけは小房に分け、人参は短冊切りにする。ねぎは斜め細切りにして水にさらして、水気を切っておく。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらひらたけ、人参、凍ったままのしじみを入れる。しじみの口が開いたら火を止めて合わせ酢を入れる。
- 3 器に盛り付け、ねぎをふわっとのせる。お好みでラー油のピリ辛でアクセントを。



材料(2人分)

#### 『簡単! 手作りさば寿司』

### 作り方

- 1 しめさばは袋のまま5分流水解凍しておく。
- 2 米は洗って水を少なめに炊飯する。炊き上がったらAを混ぜ込み、 あら熱をとっておく。



しめさばは皮を下にして頭側かそれ ぞれ左右にくるように広げて、隙間が できないように並べる。

- 3 ラップを広げ、しめさばの皮を下にして広げ、②をのせてしっかりと巻いて10分おく。
- 4 ラップをしたまま均等に切り分けたら、ラップを取り除いて器に盛り付ける。

#### 『貝の出汁たっぷりしじみうどん』

- \*冷凍讃岐うどん・・・・2玉\*\*しじみ屋さんの冷凍しじみ・・1袋\*\*ねぎ・・・・・1本・酒・・・100ml
- ・水………700ml ・和風だしの素…小さじ2 ・しょうゆ………小さじ2
- 1 鍋に凍ったままのしじみ、酒を入れふたをして 強火にかけ、しじみのロが開いたら火を止めて しじみを取り出す。
- 2 鍋にAを加え強火で温める。沸騰したら凍ったままのうどんを入れ、ほぐしながら1分ゆでる。
- 器に盛り付け、小口切りにしたねぎをちらす。



#### 材料(2人分)

#### 『手羽先のポットロースト』

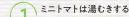
★解凍国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結	i) ··· 200g
<b>★たまねぎ</b>	3/4個
★霜降りひらたけ	1/2パック
★人参	·····2/3本
・オリーブオイル	大さじ2
·塩	小さじ1/3
・ブラックペッパー	適量
•酒······	·····100mℓ
▲ ・顆粒コンソメ	小さじ1/2
• 塩······	小さじ1/4

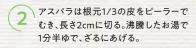
#### 作り方

- 解凍した手羽先は塩で下味をつけ10分置く。
- 2 ひらたけは大きめにほぐし、人参はたて8等分に、たまねぎは 芯を残して6等分のくし切りにする。
- 3 厚手の鍋にオリーブオイルを熱して①を皮目から焼き、焼き 色がしっかりついたらひっくり返して②を加える。
- 4 Aをまわしかけてフタをし、弱火で10分蒸し焼きにする。仕上げにブラックペッパーをふる。

#### 『プチトマトのマリネ』

★国産太~いグリーンアスパラ…50g





3 水気を切った①②とAを合わせて、5分なじませる。



ミニトマトはヘタの反対側にうすく十字に切り込みを入れ、沸騰させたお湯に静かに入れて5秒、皮がめくれたら冷水にとって皮をむく。