

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	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
冷蔵	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
常温	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

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
レシピは

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
土鍋ご飯はかかせない本格派。

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。



メインおかず

23分

中華おこげの
えびチリがけ

サブおかず

10分

サンラータン

Cooking Point!

残っていた
ご飯でも
できます♪

773
kcal
(1人分)

材料(2人分)

『中華おこげのえびチリがけ』

★お手軽調理で簡単
甘口えびチリ……………1袋
★たまねぎ……………1/4個
★国産太〜いグリーンアスパラ…100g
・ご飯……………2杯分
・サラダ油……………適量

A
・水……………大さじ3
・ケチャップ……………大さじ1
・しょうゆ……………大さじ1

作り方

- 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。
- 4 ③のフライパ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。
- 5 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。



揚げ焼きは、フライパンに少な
い油でOK。

『サンラータン』

★霜降りひらたけ……………1/2パック
★人参……………1/3本
★しじみ屋さんの冷凍しじみ…1袋
★ねぎ……………1本
★べんりな合わせ酢……………大さじ3
・ラー油……………お好み

A
・水……………500ml
・中華スープの素…小さじ2
・塩……………小さじ1/4
・こしょう……………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。

1日目

メインおかず

22分

※炊飯時間を除く

簡単！
手作りさば寿司

サブおかず

10分

貝の出汁たっぷり
しじみうどん879
kcal
(1人分)Cooking Point!
しめさばを
10分置いている
間に作れます

材料(2人分)

『簡単! 手作りさば寿司』

- ★解凍 しめさば ……2枚
・米 ……1合
A ★べんりな合わせ酢 ……大さじ3
・ごま ……適量

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Aを混ぜ込み、あら熱をとっておく。
- 3 ラップを広げ、しめさばの皮を下にして広げ、②のを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。



しめさばは皮を下にして頭側が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。

『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

- A ・水 ……700ml
・和風だし ……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、しじみの口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。
- 3 器に盛り付け、小口切りにしたねぎをちらす。

明日の下準備 ➡ 国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結)は前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかれますよ！

メインおかず

27分

手羽先の
ポットロースト

サブおかず

15分

プチトマトのマリネ

599
kcal
(1人分)Cooking Point!
湯むきすると
味なじみが
よいです

※調理イメージは2人分です

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) ……200g
★たまねぎ ……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
A ・酒 ……100ml
・顆粒コンソメ ……小さじ1/2
・塩 ……小さじ1/4

作り方

- 1 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
★ミニトマト ……1パック
A ★べんりな合わせ酢 ……大さじ2
・オリーブオイル ……大さじ2

- 1 ミニトマトは湯むきする。
- 2 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。沸騰したお湯で1分半ゆで、ざるにあげる。
- 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。