

6月3回  
3人分

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	きざみうなぎの蒲焼	3袋			全量
	元気鶏若鶏ミンチ(バラ凍結)		1袋		全量
	淡塩さば切身 腹骨なし			1袋	全量
	国産冷凍焼なす			1袋	全量
	丹波山芋焼き			1袋	全量
	九条ねぎ		1袋		全量
冷蔵	国産大豆のべんりな木綿豆腐	1個	1個		全量
	国内産たけのこ千切り水煮		1袋		全量
	富山県産大豆水煮			120g	全量
青果	きゅうり	1+1/2本		1+1/2本	全量
	トマト	1個		1個	2個
	ピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
	小松菜		1袋		全量

今回の

レシピについて

感想を

お願いします

スマホで

レシピを

CHECK!

ご自宅で用いる調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・酒 ・酢 ・砂糖

・塩 ・片栗粉 ・小麦粉 ・ブラックペッパー

・わさび ・からし ・七味

ご自宅で用いる食材

・ご飯(丼3杯) ・卵(3個)

今週の

レシピは

料理家

すみつとむ

鷺見 努さん

岐阜の郷土料理店「まごころ料理 鷺見」の店主。ご当地の野菜や食材をふんだんに使ったメニューが人気で「秘密のケンミンSHOW」にも取り上げられた。

丑の日のメニューをちょっとカジュアルに

切ってあるので温めるだけが便利です

香ばしく焼き上げた国産うなぎを食べやすく刻んであり、たれもコクがあっておいしいです。彩りよくきゅうりの塩もみと炒り卵が食感のアクセントになってよく合いますよ。時節の食を手軽に楽しんでください。

1日目

680kcal(1人分)

メイン

うなぎちらし丼

14分

サブ

豆腐とトマトのまぜサラダ

5分

Cooking Point!

うなぎを温めている間に他の具材の準備を

『うなぎちらし丼』

材料(3人分)

● 解凍

きざみうなぎの蒲焼

3袋

● きゅうり

1+1/2本

● 卵

3個

● ご飯

丼3杯分

● サラダ油

少々

● 塩

ひとつまみ

作り方

①

きざみうなぎは包材通り温め、きゅうりは輪切りにして塩をもみこみ、5分置いたら水気を絞る。

②

フライパンにサラダ油を熱し溶いた卵を流し入れ、中火にして箸で混ぜながら炒り卵を作る。

③

温かいご飯の上に②、①の順に盛り付ける。

『豆腐とトマトのまぜサラダ』

材料(3人分)

● 国産大豆のべんりな木綿豆腐

1個

● トマト

1個

● 塩

小さじ1/3

A

・ サラダ油

小さじ1

・ しょうゆ

小さじ1

・ 酢

小さじ1

・ わさび

少々

作り方

①

豆腐はひと口大、トマトは大きめのくし切りにし、合わせて全体に塩をふる。

②

①にAを混ぜたらできあがり。

大きめカットで食べごたえのあるサラダにします。

明日の下準備
元気鶏若鶏ミンチ(バラ凍結)は前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ

ハッシュタグ＃3日分の献立セットをつけて、SNS投稿してみてね。

2日目

333kcal(1人分)

メイン

## 豆腐チキンバーグ

18分

サブ

たけのことピーマンの  
ピリ辛きんぴら

10分



Cooking Point!

つくりおきで  
お弁当の  
おかずにも

## 『豆腐チキンバーグ』

材料(3人分)

- 解凍 元気鶏若鶏ミンチ(バラ凍結) … 1袋
  - 国産大豆のべんりな木綿豆腐 … 1個
  - 九条ねぎ … 1袋
  - 小松菜 … 1袋
  - 水 … 50ml
  - サラダ油 … 適量
- A
- ・ しょうゆ … 大さじ1/2
  - ・ 塩 … 小さじ1/2
  - ・ ブラックペッパー … 適量
- B
- ・ しょうゆ … 大さじ2
  - ・ 酢 … 大さじ2
  - ・ 片栗粉 … ひとつまみ

作り方

- ① 解凍した鶏ミンチ、豆腐、Aを混ぜ合わせ、6等分にして成型する。小松菜は根元を落として長さ5cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱して肉だねを焼き、両面に焼き色がついたら余分な油をふきとって、小松菜、水を入れてふたをする。弱火で水気がなくなるまで焼き、器に盛り付ける。
- ③ 凍ったままの九条ねぎをフライパンに入れて火をつける。解けてきたらBを加え、ひと煮立ちしたら火を止めて②にかける。



豆腐のダマが見えなくなるまで混ぜ合わせます。

## 『たけのことピーマンのピリ辛きんぴら』

材料(3人分)

- 国内産たけのこ千切り水煮 … 1袋
- ピーマン … 1/3袋
- サラダ油 … 大さじ1
- ・ 酒 … 大さじ1
- ・ 砂糖 … 大さじ1
- ・ しょうゆ … 大さじ1
- ・ 七味 … 適量

作り方

- ① ピーマンは千切りに、たけのこは水洗いをしたら水気をよく切り、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
- ② ピーマンがしんなりしたら酒、砂糖、しょうゆの順に加えて弱火で3分炒める。仕上げに七味をふる。

明日の下準備 ≫ 淡塩さば切身 腹骨なしは前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

3日目

665kcal(1人分)

メイン

さばと夏野菜の  
和風炒め

16分

サブ

● 大豆ときゅうりのナムル  
● 山芋焼きのからし和え

7分

10分



Cooking Point!

フライパン  
ひとつで  
作ります

## 『山芋焼きのからし和え』

材料(3人分)

- 丹波山芋焼き … 1袋
- サラダ油 … 適量
- しょうゆ … 小さじ1
- からし … 小さじ1/3

- ① サラダ油を熱したフライパンで、凍ったままの山芋焼きを包材通りに焼く。
- ② 両面が焼けたら山芋を半分に切り、からし、しょうゆと和える。

## 『さばと夏野菜の和風炒め』

材料(3人分)

- 解凍 淡塩さば切身 腹骨なし … 1袋
- 解凍 国産冷凍焼なす … 1袋
- ピーマン … 2/3袋
- トマト … 1個
- 小麦粉 … 適量
- サラダ油 … 適量
- 水 … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ3/4

作り方

- ① 焼なすは包材通りに温めて3等分に、解凍したさばは半分に切る。ピーマンはひと口大にし、トマトは大きめのサイコロ状に切っておく。
- ② さばとピーマンに小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで揚げ焼きにして取り出す。
- ③ 余分な油はふきとって、フライパンにトマト、酒、水を入れ、トマトの形が崩れるくらいまで煮たら、②、焼なす、しょうゆを加えざっくり混ぜる。



多めの油でパリッとするまで揚げ焼きにします。

## 『大豆ときゅうりのナムル』

材料(3人分)

- 富山県産大豆水煮 … 120g
- きゅうり … 1+1/2本
- ごま油 … 大さじ1+1/2
- 塩 … 大さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは乱切りにして塩をもみこみ、5分置いたら水気を絞る。
- ② 大豆は水気を切り、①、ごま油を混ぜ合わせる。