





日分の献立

	+	·y	1
1	_		

					Ų
	品名	188	2日目	3日目	総量
冷凍	まぐろ屋さんのまぐろたたき身		2パック		全量
	明石たこ(ボイル)			1袋	全量
	みつせ鶏柚子胡椒焼き	1袋			全量
	北海道産牛うす切り(モモ)			1パック	全量
	北海道のとろろ芋		4袋		全量
	便利なクッキングミニ厚揚げ	1/2袋	1/2袋		全量
冷蔵	えのき茸	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
青果	きゅうり	2本		1本	全量
	にら		1/2袋	1/2袋	全量
	ズッキーニ			1本	全量
	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
常温	もやしと海藻のナムルの素			1袋	全量
	濃厚ごま油香る チャプチェ			1袋	全量

今回の レシピについて 感想を お願いします



レシピを CHECK!



ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・酒 ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・和風だしの素 ・片栗粉 ・こしょう ・ブラックペッパー ・みそ ・ごま ・たかの爪

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯)



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スに携わり、 現在は食全般のコーディネータと して活躍中。

生協で人気のみつせ鶏を味付けしてあります 野菜も一緒に楽しめるレシピにしました

組合員さんにおいしいと評判のみつせ鶏 を柚子胡椒で味付けした商品です。焼く だけでもいいのですが、厚揚げや野菜で ボリュームアップしたホイル焼きに使って みました。お肉はしっとりとして具材に柚 子がふんわり香り、ピリッと大人の味わい になっていますよ。



メ 柚子胡椒香る ン みつせ鶏のホイル包み



『柚子胡椒香るみつせ鶏のホイル包み」

材料(2人分)

● 解凍 みつせ鶏柚子胡椒焼き …… 1袋 ●便利なクッキングミニ厚揚げ ----1/2袋

●えのき茸-----1/3パック

●小松菜 ·····1/2袋 小さじ2 • 塩・ …適量 ・こしょう 適量

①鶏肉は包材通り解凍する。えのき茸は石 づきを落として半分に、小松菜は根元を 落として長さ5cmに切る。

②ホイルを2つ広げて小松菜、えのき茸、 凍ったままの厚揚げをそれぞれのせ、A (1/2ずつ)をふってその上に解凍した 鶏肉を重ならないように並べてホイルを しつかり閉じる。



鶏肉は一枚ずつ広げて 乗せることで、火の通り がよくなります。

3フライパンに②を並べて水200mℓ(分量外)を注ぎ、ふたをして火に かける。沸騰したら弱火にして15分ほど蒸し焼きにする。鶏肉に火が 通ればできあがり。

『ポリポリきゅうりの浅漬け』

材料(2人分) ●きゅうり …… • 塩.....小さじ1 たかの爪…… ··········1本 A

..... 大さじ2 ・砂糖 ------ 大さじ2 しょうゆ…大さじ1/2 ごま油 …… 小さじ1

- **1**きゅうりは塩をふって板ずりし、水洗いしたら水気 をふいて3等分に切り、さらに縦4等分に切る。たか の爪は種をとって輪切りにする。
- ②①とAを合わせ、時々混ぜながら10分漬け込む。

明日の下準備 >>> まぐろ屋さんのまぐろたたき身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♪





『コロンと厚揚げまぐろたたき丼』

材料(2人分)

● 解凍 まぐろ屋さんのまぐろたたき身			
		2パック	
●便	見利なクッキングミニ厚揚げ	1/2袋	
015		1/2袋	
• =		····· 茶碗2杯分	
• =		小さじ1/2	
	・しょうゆ	・・大さじ1+1/2	
Δ	• 酒······	小さじ2	
	・みりん	小さじ2	
	• 砂糖 ······	小さじ1/2	
٦	・ごま油 ····································	大さじ1/2	
В	• 塩····································	小さじ1/4	

● 凍ったままの厚揚げを4等分に切り、 耐熱容器にAと入れて軽く和えたら、 ラップをして電子レンジ(600w)で1 分半加熱する。ひと混ぜしたら、さら に30秒加熱し、時々混ぜながら粗熱 を取る。



厚揚げが切りにくい場 合は少し常温に置いて から、切ってください。

- 2にらはみじん切りにして、刻んだご ま、Bと和える。
- 3温かいご飯の上に①、②、解凍したまぐろをのせ、お好みでまぐ ろの添付たれをかける。

『とろとろ和風グラタン』

	イ(2八刀)	
	解凍 北海道のとろろ芋	4袋
●え	. のき茸	1/3パック
•/]	√松菜	1/2袋
• 利	0風だしの素	小さじ1/2
. 7	ブラックペッパー	適量
	• みそ	大さじ1/2
Α	・しょうゆ	大さじ1/2
	• 砂糖	小さじ1/2
_		

- **1**とろろは包材通り流水解凍して、Aと和える。えのき茸は石づき を落として半分に、小松菜は根元を落として長さ5cmに切る。
- 2 耐熱容器にえのき茸、小松菜を入れ、和風だしの素を混ぜて ラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- 3グラタン皿に②を入れて①のとろろをかけ、ブラックペッパーを ふり、オーブントースターで10分焼いてほんのり焼き目がつい たらできあがり。

メーベジたっぷり (19^分) たこと海藻のナムル (9^分)



『ベジたっぷりチャプチェ』

材料(2人分)	
● 解凍 北海道産牛うす切り(モモ)) -1パツ
●濃厚ごま油香る チャプチェ	·····1
●えのき茸	1/3パツ
●にら······	····· 1/2
●ズッキーニ	12
ごま油	大さじ1/
・しょうゆ	大さじ1/
・ごま	
・しょうゆ	大さじ1/
· 酒······	大さじ1/
A ・みりん	大さじ1/
• 片栗粉	大さじ1/

●解凍した牛肉はひと口大に切ってAを もみこむ。えのき茸は石づきを落として 半分に、ズッキーニは千切り、にらは長 さ5cmに切る。



2フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒め するとしっとりとして炒 て色が変わったら、えのき茸、ズッキーめやすいです。 二を入れ、しんなりしたら取り出す。

- ③フライパンをさっとふき、チャプチェに入っている春雨と具材を包 材通りに調理する。
- ④③に②、にら、しょうゆも入れてさっと炒め、火を止めチャプチェ のごま油を混ぜる。仕上げにごまをふる。

『たこと海藻のナムル』

材料(2人分)

●もやしと海藻のナムルの素 ………1袋

作り方

- ●解凍したたこは水気をふいてそぎ切りにする。きゅうりは千切り にしておく。
- 2お湯を沸かしナムルの素の乾燥具材を1分間茹でたらざるにあ げ流水で冷まし、ぎゅっと水気を絞って①、添付のたれと混ぜる。

明日の下準備 >>> 北海道産牛うす切り(モモ)と明石たこ(ボイル)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♪

6月4回 2人分