







| | | | | | V |
|----|--------------|--------|--------|--------|------|
| | 品名 | 188 | 2日目 | 3日目 | 総量 |
| 冷凍 | たれ漬おかず牛肉 | | 2袋 | | 全量 |
| | 海老入り蒸し春巻 | | | 1袋 | 全量 |
| | おくらとなめこの長芋和え | 2パック | | | 2パック |
| | 赤鶏モモ切身 | | | 200g | 全量 |
| | みつせ鶏蓮根かさね揚げ | 4個 | | | 4個 |
| 冷蔵 | 味付糸もずく | | 2パック | | 2パック |
| | しいたけ | 1/2パック | | 1/2パック | 全量 |
| 青果 | 南瓜※ | 1/2 | 1/4 | 1/4 | 全量 |
| | 白ねぎ※ | | 1/2 | 1/2 | 全量 |
| | ミニトマト | 1/2パック | 1/2パック | | 全量 |
| | ミニ大根 | 1/3本 | 1/3本 | 1/3本 | 全量 |
| 常温 | 十割そば | 1袋 | | | 全量 |
| | オイスターソース | | 大さじ1 | 大さじ3 | 大さじ4 |

※各日の南瓜、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記となります。

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!



ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・酒
- ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・和風だしの素 ・片栗粉 ・マヨネーズ ・みそ ・ごま ・たかの爪 ·一味(お好み)
- ご自宅で用意する食材
- ご飯(茶碗2杯分)

フードスタイリスト

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。

食感は組合員さんのお墨付き 夏のパパッと副菜におすすめです

食味の良さで生協の海藻で一番人気の 糸もずく。細くてシャキシャキの食感は、 食欲の落ちるこの時季にぴったりのおか ずです。そのままでも十分ですが、メイン 料理に合わせてさらにさっぱりと大根を 合わせてアレンジをしました。ぜひお試し





グーのっけ冷やしそば 19分 がぼちゃ和風サラダ 11分



『のっけ冷やしそば』

| 材料(2人分) | |
|------------------------------------|--------|
| ◆十割そば | 1袋 |
| ● 解凍 おくらとなめこの長芋和え | 2パック |
| ● ミニトマト | 1/2パック |
| ●ミニ大根 | 1/3本 |
| ● 解凍 みつせ鶏蓮根かさね揚げ | 4個 |

| | ・みりん 大さじ2 |
|---|---|
| 1 | 酒························大さじ1 |
| Ì | ・和風だしの素…小さじ2 |
| | ・砂糖 小さじ1 |

| В | ・水 500m ・しょうゆ … 大さじ |
|---|------------------------|
| | ・しょうゆ…大さじ |

作り方

- ●長芋和えは包材通りに流水解凍し、4等分にしたミ ニトマトと和える。大根は皮をむいてすりおろす。か さね揚げは包材通りに加熱する。
- 2Aを大きめの耐熱容器に入れてラップをせずに電 子レンジ(600w)で1分加熱し、Bを混ぜる。
- ❸そばを包材通りにゆで、水洗いして水気を切り器に 盛り付ける。①をのせ、②をかけていただく。

『かぼちゃ和風サラダ」

材料(2人分)

●南瓜 ………… 1/2 ●しいたけ……1/2パック

- ・マヨネーズ……大さじ1
- みそ……小さじ1 ・しょうゆ … 小さじ1/2

- **①**南瓜は種をとり、皮を適度にそぎ落としてひと□大に、し いたけは石づきをとって5mmの角切りにする。野菜を 耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)を加え、ラップを して電子レンジ(600w)で2分半加熱する。
- 2フォークなどで粗くつぶして、Aを混ぜ込む。



南瓜は皮を少し残すく らいにするとかたさも 気にならず、彩りもよく なります。



ください。



『おかず焼肉ボウル』

サラダ油…

| 材料(2人分) | |
|----------------------|-------------|
| ● 解凍 たれ漬おかず牛肉 | 匀2经 |
| ●南瓜 | |
| ●ミニトマト | 1/2パック |
| ●白ねぎ | 1/4(白い方 |
| ご飯 | ······茶碗2杯分 |
| • 塩 | 適量 |
| • こしょう | 適量 |

- ●自ねぎは長さ5cmの千切りにして水にさ らして水気を切っておく。南瓜は長さ半分 のうす切りにして、フライパンにサラダ油 を熱しミニトマトと一緒に焼き色をつけて、 塩こしょうをして取り出す。
- 2解凍したおかず牛肉は包材通りに調理し、 温かいご飯の上にのせる。①を盛り付け てお好みで一味をふる。



白ねぎは縦に切り込み を入れて開き、千切りに していきます。

『大根ともずくのコクうま和え』

| ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | _,,0,,0,, |
|--|-----------|
| 材料(2人分) | |
| ●ミニ大根 | |
| ●味付糸もずく | 2パック |
| ●白ねぎ | 1/4(青い方) |
| • 塩 | 小さじ1/4 |
| • ごま ······ | 適量 |
| A ●オイスターソース ・ごま油 ···································· | 大さじ1 |
| ^ _ ・ごま油 | 大さじ1 |
| | |

お好み

- ◆
 ①大根は皮をむき5mm角の棒状に切り、白ねぎはななめうす切りにし て、合わせて塩をもみ込む。10分置いて水気を絞る。
- 2もずくに①とAを合わせて器に盛り付け、仕上げにごまをふる。



『鶏肉のオイスター炒め』

| 材米 | 料(2人分) | |
|----|----------------------------|--------|
| • | 解凍 赤鶏モモ切身 | 200g |
| ●博 | 有瓜 | 1/4 |
| | 二大根 | |
| • | いたけ | 1/2パック |
| | 9ねぎ | |
| | ごま油 | |
| | • 塩 | 少々 |
| ^ | ・こしょう | 少々 |
| ^ | ・こしょう ・酒 | 小さじ2 |
| | • 片栗粉 | 小さじ2 |
| ٦ | ●オイスターソース … | 大さじ3 |
| P | ●オイスターソース ··· ・酒······· | 大さじ1/2 |
| | | |

- ●解凍した鶏肉はAをもみ込んでおく。南瓜 は長さ3等分のうす切りに、大根は皮をむ き半月のうす切りにする。しいたけは石づ きをとって半分に切る。白ねぎはななめ切 りにする。
- 2フライパンにごま油を熱し強火で鶏肉を 皮目から焼き、カリッときつね色になった ら裏返して野菜を全て入れ、ふたをして 中火にする。
- たえがあり、見栄えもよ くなります。
- 3大根が透き通ってきたらBを入れ、強火で炒め合わせる。

『茎し春巻ねぎだれがけ』

| 0 7 | 光の日のならんしい | |
|-----|-------------------|----|
| | 料(2人分) | |
| • | 海老入り蒸し春巻 1 | 袋 |
| • | 白ねぎ1/4(青い方 | j) |
| | ごま油大さじ | 1 |
| | たかの爪1: | 本 |
| ^ | ・酢······大さじ | 4 |
| A | ・酢大さじ ・しょうゆ大さじ | 2 |

- ●蒸し春巻は凍ったまま水にくぐらせて耐熱皿に間隔をあけて並べ、ラップを ゆるめにして電子レンジ(600w)で3分半加熱して器に盛っておく。
- ②白ねぎはみじん切りに、たかの爪は半分に切って種をとり、ごま油を熱したフ ライパンで炒める。
- 3白ねぎの香りがたってきたら、火を止めてAを混ぜ、①にかけていただく。