

9月1日  
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	若鶏手羽中-halfカット		1袋		全量
	フライパンでパクッとさばみりん漬			1袋	全量
	オクラと芽かぶの山芋和え		4袋		全量
冷蔵	ロースハム	2パック	1パック		全量
	霜降りひらたけ	1/2パック		1/2パック	全量
	絹ごし豆腐		2個		全量
	しいたけ	1/2パック	1/2パック		全量
青果	生姜		1片	1片	2片
	白ねぎ※	1/2		1/2	全量
	れんこん※	1/2	1/2		全量
	なす		2本	3本	全量
常温	焼うどんしょうゆ味(粉末ソース付)	3食			全量
	から揚げの素		大さじ2+1/2		大さじ2+1/2
	シーチキン	1缶		2缶	全量
	あおさスープ			3食	3食

※各日の白ねぎ、れんこん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 ・酢 ・しょうゆ ・みりん ・酒
- ・マヨネーズ ・からし ・みそ ・片栗粉
- ・和風だしの素 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
- ・ブラックペッパー ・ごま ・わさび ・七味(お好み)

### ご自宅で用意する食材

- ・卵(3個) ・米(2合)

今週のレシピは

フードスタイリスト  
かわいあすか  
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。

## 骨もなく下処理済みで味付け フライパンで焼けて食べやすいです

生協ならではの骨取り済みの魚。今回は甘めに味付けしたさばをこんがり焼きあげて炊き込みごはんにしてみました。骨がないので調理もしやすく、なにより骨を気にせず食べられるので、魚が苦手な人もうれしいですね。他にもいろいろな魚種があるので、お弁当のおかずなどにもお試しください。



1日目 きのこの焼うどん 17分  
メイン サブレんこんのツナマヨペッパー 8分

635kcal(1人分)

**Cooking Point!**  
サブおかずを作ってからメインを調理

## 『きのこの焼うどん』

### 材料(3人分)

- 霜降りひらたけ……………1/2パック
- しいたけ……………1/2パック
- 焼うどんしょうゆ味(粉末ソース付)……………3食
- 白ねぎ……………1/2
- ロースハム……………2パック
- サラダ油……………大さじ2
- 卵……………3個
- こしょう……………少々

### 作り方

- しいたけは石づきをとって厚めに切り、ひらたけは小房に分けて大きいものは手でさく。白ねぎは幅1cmの斜め切りに、ハムは幅1cmに切る。
- フライパンを強火にかけてサラダ油をひき①を炒める。しんなりしてきたら焼うどんのめん、水大さじ4(分量外)を入れてほぐしながら炒める。
- めんがほぐれたら中火にして焼うどん添付のソースを混ぜ、器に盛り付ける。
- サラダ油少々(分量外)を熱したフライパンに卵を割り入れ、目玉焼きを作ったら③にのせ、こしょうをふってできあがり。



具材は同じサイズで切りそろえると食べやすいです。

## 『れんこんのツナマヨペッパー』

### 材料(3人分)

- れんこん……………1/2
- シーチキン……………1缶
- 酢……………少々

- マヨネーズ……………大さじ1
- 塩……………少々
- からし……………少々
- ブラックペッパー……………適量

### 作り方

- れんこんは皮をむいてうす切りにし、酢を入れたお湯でさっとゆでて水気を切る。
- シーチキンの油を切り、①を入れAを混ぜ合わせる。

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。

明日の下準備 ※若鶏手羽中-halfカットと山芋和えは前日に冷蔵庫に移しておくと同凍解凍する手間なく調理にかかれますよ!

# 2日目

706kcal(1人分)

## メイン タレがけカリじゅわっ サブ 手羽中の唐揚げ

22分

- サブ ●あったか豆腐のあんかけ  
●オクラと芽かぶのわさび和え

10分  
1分



### 『オクラと芽かぶのわさび和え』

材料(3人分)  
●前日解凍 オクラと芽かぶの  
山芋和え 4袋  
・わさび 少々  
・しょうゆ 小さじ1  
山芋和えにわさびとしょうゆを  
混ぜ合わせる。



### Cooking Point!

揚げものは  
フライパンで  
できますよ!

## 『タレがけカリじゅわっ手羽中の唐揚げ』

- 材料(3人分)  
●前日解凍 若鶏手羽中ハーフカット 1袋  
●から揚げの素 大さじ2+1/2  
●なす 2本  
●れんこん 1/2  
●生姜 1片  
●片栗粉 大さじ6+1/2  
●サラダ油 適量  
A  
・酢 大さじ3  
・しょうゆ 大さじ3  
・砂糖 大さじ1/2  
・ごま 大さじ1

### 作り方

- ① 解凍した手羽中は水気をふいて、から揚げの素をもみこみ10分置き片栗粉をまぶす。なすは乱切りに、れんこんは皮をむいて幅8mmの半月切りにする。
- ② サラダ油を160°Cに温めてなすとれんこんを素揚げにし、引き上げる。手羽中はきつね色になるまで揚げる。
- ③ ②を器に盛り付けておろした生姜を添え、Aを合わせてかけていただく。



フライパンに深さ2cmほどのサラダ油だけで、量の多い手羽中も一気に揚げられます。

## 『あったか豆腐のあんかけ』

- 材料(3人分)  
●絹ごし豆腐 2個  
●コースハム 1パック  
●しいたけ 1/2パック  
A  
・水 200ml  
・しょうゆ 小さじ2  
・みりん 小さじ2  
・和風だしの素 小さじ1/2  
水溶き片栗粉  
・水 大さじ1  
・片栗粉 大さじ1

### 作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで耐熱皿に並べ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で2分加熱する。粗熱がとれたら大きめの角切りにし、深めの器に盛る。
- ② ハムは長さを半分にして細切りに、しいたけは石づきをとってうす切りにする。
- ③ Aを沸かし②を入れて火が通ったら火を止めて水溶き片栗粉を混ぜ入れる。再び沸かしてとろみがついたら①にかける。

明日の下準備 》フライパンでパクッとさばみりん漬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

778kcal(1人分)

## メイン 焼きさばの炊き込みご飯

12分

- サブ ●なすとツナのさっと煮  
●あおさスープみそ仕立て

15分  
2分

※炊飯時間を除く



### Cooking Point!

なすに  
たっぷりの油を  
吸わせて  
とろ〜り

### 『あおさスープみそ仕立て』

材料(3人分)  
●あおさスープ 3食  
・お湯 480ml  
・みそ 大さじ1+1/2  
・七味 お好み  
スープ1食とみそ大さじ1/2を各器に入れ、包材通りのお湯を注いでよく混ぜる。お好みで七味をかける。

## 『焼きさばの炊き込みご飯』

- 材料(3人分)  
●前日解凍 フライパンでパクッと  
さばみりん漬 1袋  
●生姜 1片  
●霜降りひらたけ 1/2パック  
●米 2合  
●サラダ油 少々  
A  
・酒 大さじ1  
・しょうゆ 大さじ2  
・塩 大さじ1/2

### 作り方

- ① 解凍したさばみりん漬はサラダ油を熱したフライパンで包材通りに焼く。生姜は皮をむいて千切りに、ひらたけは小房に分ける。
- ② 米は洗ってざるにあげ、一度水気を切る。炊飯器の釜にうつしてAを入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせ、①をのせて炊飯する。
- ③ 炊きあがったらさばはほぐすように混ぜ合わせてできあがり。



さばは焼くと香ばしさも相まっておいしくなります。

## 『なすとツナのさっと煮』

- 材料(3人分)  
●なす 3本  
●シーチキン 2缶  
●白ねぎ 1/2  
●ごま油 少々  
A  
・水 200ml  
・和風だしの素 大さじ1/2  
・しょうゆ 大さじ1  
・砂糖 大さじ1

### 作り方

- ① なすは縦半分にして長さを2~3等分にし、皮目に斜めに切り込みを入れる。白ねぎは白い部分を1cmの輪切りにし、青い部分は斜めに極細く切って水にさらす。
- ② 鍋にごま油、シーチキンの油を入れて熱し、なすを皮目から軽く焼く。皮の色が鮮やかに出たら白ねぎ(白い方)、シーチキン、Aを入れてふたをし、5分煮る。仕上げに白ねぎ(青い方)の水気を切ってトッピングする。