

3月2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	あじの三枚おろし			2袋	全量
	牛三角バラ焼肉用		2パック		全量
	緑黄色野菜のとうふハンバーグ	6枚			6枚
冷蔵	ひじき白和えの素		2袋		全量
	貝の多い茶わんむし			2個	全量
青果	カレーピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	フリルレタス	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	ブロッコリー	1/2袋	1/2袋		全量
	トマト	1/2袋		1/2袋	全量
常温	青のり粉	大さじ1/2		大さじ2	大さじ2+1/2

今回のレシピを評価してね！

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 ・酒
 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
 ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素
 ・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ ・ごま

今週のレシピは
 フードスタイリスト
 高 明恵さん

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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

青魚を食べやすい味付けにしました 下処理済みなので調理も簡単です

あじを三枚におろすのはなかなか難しいですね。これはフィレ状に下処理して冷凍されているので、解凍して調理するだけ！今回は子どもも食べやすいように、青のりの風味で仕上げました。生協には他にも下処理済みの魚がたくさんあるので、ぜひ試してみてください。



1日目
531kcal(1人分)

メイン
トマトとチーズが溶けあうとうふハンバーグ

サブ
カラフル野菜と青のりディップ

24分
9分

『トマトとチーズが溶けあうとうふハンバーグ』

- 材料(3人分)
 ●緑黄色野菜のとうふハンバーグ …… 6枚
 ●トマト …… 1/2袋
 ●サラダ油 …… 小さじ2
- A
- ケチャップ …… 大さじ3
 - オリーブオイル …… 大さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ3/4
 - こしょう …… 適量

- 作り方
- ①フライパンにサラダ油(小さじ1ずつ)を熱して凍ったままのハンバーグを4枚と2枚に分けて包材通りに焼き、皿に盛っておく。
 - ②トマトはへたをとり、反対側に浅く十字に切り込みを入れる。湯むきをして、1cm角に切る。
 - ③フライパンの汚れを軽く拭きとり、②、Aを入れてやさしく混ぜながら、1～2分煮込み、①にかける。

トマトの湯むき…

沸騰したお湯に20秒ほどつけると切り込みから皮がめくれできます。すぐ冷水につけたら、あとは手で簡単に皮がむけます。

『カラフル野菜と青のりディップ』

- 材料(3人分)
 ●カレーピーマン …… 1/2袋
 ●ブロッコリー …… 1/2袋
 ●フリルレタス …… 1/3袋
- A
- 青のり粉 …… 大さじ1/2
 - マヨネーズ …… 大さじ3
 - しょうゆ …… 小さじ1/3
 - ブラックペッパー …… 適量

- 作り方
- ①フリルレタスは水洗いしてひと口大にちぎる。カレーピーマンはへたと種をとり除いて乱切りにする。ブロッコリーの大きい房は半分切る。
 - ②ブロッコリー、カレーピーマンを耐熱皿に並べ、水大さじ1(分量外)をふりかけラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
 - ③②、フリルレタスを盛り付け、混ぜ合わせたAを小皿に入れて添える。

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 ▶▶▶ 牛三角バラ焼肉用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！

2日目

904kcal(1人分)

メイン レタスで包んで食べる おうち焼肉

16分

サブ ブロッコリーの 韓国風白和え

8分



Cooking Point!
牛肉を 漬け込んでいる間に 白和えを調理

『レタスで包んで食べるおうち焼肉』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛三角バラ焼肉用.....2パック
 - カラーピーマン.....1/2袋
 - フリルレタス.....1/3袋
- | | | | |
|---|--|---|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ.....大さじ2 ・ごま油.....大さじ1+1/2 ・砂糖.....大さじ1+1/2 ・酒.....大さじ1 ・みそ.....大さじ1/2 | B | <ul style="list-style-type: none"> ・ごま油.....小さじ1 ・ごま.....小さじ1/2 ・しょうゆ.....小さじ1/2 ・塩.....適量 ・こしょう.....適量 |
|---|--|---|--|

作り方

- ① 解凍した牛肉は水気を拭いてAと一緒に保存袋に入れ、軽くもみ込み10分置く。
- ② カラーピーマンはへたと種をとり除いて千切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱したらBを入れて和える。
- ③ 油をひかずにフライパンを熱して①を漬けだれごと両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 皿に水洗いしたフリルレタス、②、③を盛り付ける。牛肉、カラーピーマンをフリルレタスで包んでいただく。

『ブロッコリーの韓国風白和え』

材料(3人分)

- ひじき白和えの素.....2袋
 - ブロッコリー.....1/2袋
 - ・ごま.....適量
- | | |
|---|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・ごま油.....大さじ1/2 ・しょうゆ.....小さじ1/2 |
|---|---|

作り方

- ① ブロッコリーはひと口大に切って耐熱皿に並べる。水大さじ1(分量外)をふりかけラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。粗熱がとれたら、水気を切る。
- ② ①、白和えの素、Aを混ぜ合わせて器に盛り付ける。仕上げにごまをふる。

明日の下準備 ㊤ あじの三枚おろ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そうですよ!

3日目

529kcal(1人分)

メイン あじの磯辺揚げ

22分

サブ 茶わんむしスープ

10分



Cooking Point!
揚げ油にかすが 浮いてきたら、 細かい目の網で とってから 2回目を揚げると いいですよ!

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。

- ・160度...入れてから少し待つと「ジュン...」
- ・170度...入れてから少し間をおいて「パチパチ」
- ・180度...入れてすぐに「パチパチ!」

『あじの磯辺揚げ』

材料(3人分)

- 前日解凍 あじの三枚おろし.....2袋
 - トマト.....1/2袋
 - フリルレタス.....1/3袋
 - ・ サラダ油.....適量
- | | | | |
|---|---|---|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・酒.....大さじ1 ・しょうゆ.....大さじ1 | C | <ul style="list-style-type: none"> ・ごま油.....大さじ3 ・みそ.....大さじ1+1/2 ・酢.....大さじ1+1/2 ・砂糖.....大さじ1/2 ・こしょう.....適量 |
| B | <ul style="list-style-type: none"> ● 青のり粉.....大さじ2 ● 片栗粉.....大さじ4 | | |

作り方

- ① 解凍したあじは水気を拭いてAと一緒に保存袋に入れ、5分漬けておく。
- ② トマトはひと口大に切り、フリルレタスは水洗いしてひと口大にちぎる。
- ③ ①を取り出し、漬け込んでいたAを拭きとる。別の保存袋にあじ、Bを入れて優しくふり、全体に粉がつくようにする。
- ④ フライパンに1~2cmほどの深さまでサラダ油を入れ火にかける。170度になったら、③を1枚ずつ入れ、5~6分ずつ2回に分けて揚げ、皿に盛り付ける。②を添え、混ぜ合わせたCを野菜にかけてできあがり。

『茶わんむしスープ』

材料(3人分)

- 具の多い茶わんむし.....2個
- | | | | |
|---|--|--------|--|
| A | <ul style="list-style-type: none"> ・水.....600ml ・みりん.....大さじ3/4 ・しょうゆ.....大さじ3/4 ・和風だしの素.....大さじ1/2 ・塩.....適量 | 水溶性片栗粉 | <ul style="list-style-type: none"> ・水.....大さじ2 ・片栗粉.....大さじ1 |
|---|--|--------|--|

作り方

- ① 茶わんむしは包材通り温める。
- ② 鍋にAを入れて火にかける。沸騰したら火をとめ、水溶性片栗粉を加える。よく混ぜてから再び沸騰させ、とろみをつける。
- ③ 器に①を崩しながら入れ、②を流し入れる。