

6月5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	薩摩もちもち豚 青椒肉絲		2袋		全量
	いかつぼ抜き			1袋	全量
	厚切りさわらフライ	6切			6切
	ジェノベーゼソース			2袋	全量
冷蔵	ローストビーフ			1パック	全量
	サラダフレーク	1パック	1パック		全量
	エリンギ			1袋	全量
青果	ピーマン		1袋		全量
	ベビーリーフ	1袋			全量
	じゃがいも	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	1/4個	3/4個	1個	2個
	トマト	1個		1個	2個
	ズッキーニ		1/2本	1+1/2本	全量
	人参		1/2本	1/2本	1本
常温	大豆ドライパック	1缶		2缶	全量

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

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スに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

## 夏らしい食材でグリーンがきれいなひと皿 焼くほどにとろとした食感に

この時季になると市場に並ぶ夏野菜のひとつがズッキーニ。加熱するとやわらかな食感になり、生でもくせがないので、和洋中間わず楽しめます。今回は、香りがさわやかなジェノベーゼソースを使って、彩りのよいメインに。油を多めにするととろとろに、控えめにすると外は香ばしく中はやわらかくなります。



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 ・しょうゆ  
 ・酢 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー  
 ・片栗粉 ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・ごま

1日目 14分 サブ 13分  
 メイン 大豆タルタルで食べる さわらフライ  
 1028kcal(1人分)



**Cooking Point!**  
 じゃがいもはレンジでチンして粘り気なし! 火の通りよし!

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置いて「パチパチ」  
 ・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

## 『大豆タルタルで食べるさわらフライ』

材料(3人分)  
 ●厚切りさわらフライ…6切  
 ●ベビーリーフ…1袋  
 ●トマト…1個  
 ●たまねぎ…1/4個  
 ●大豆ドライパック…1缶  
 ●サラダ油…適量

A  
 ・マヨネーズ…大さじ6  
 ・酢…大さじ1+1/2  
 ・塩…適量  
 ・こしょう…適量

作り方  
 ①たまねぎはみじん切りにして5分水にさらし、水気を切る。大豆は粗みじん切りにする。Aと混ぜ合わせて、タルタルソースを作る。  
 ②ベビーリーフは水洗いして水気をよく切り、トマトはへたをとってくし切りにして、皿に盛り付けておく。  
 ③サラダ油を熱して凍ったままのさわらを包材通りに揚げる。②に盛り付けて①をかけて召しあがれ。

## 『じゃがいものカリカリソテー』

材料(3人分)  
 ●じゃがいも…1/2袋  
 ●サラダフレーク…1パック  
 ●オリーブオイル…大さじ2  
 ●塩…適量  
 ●ブラックペッパー…適量

作り方  
 ①じゃがいもは皮をむいてひと口大の乱切りにし、サラダフレークは食べやすい大きさにほぐす。  
 ②耐熱容器にじゃがいもを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。  
 ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を広げて焼く。こんがり焼き色がいたらサラダフレークを加え、塩で味を調べて、器に盛り付ける。仕上げにブラックペッパーをふる。

明日の下準備 》 薩摩もちもち豚 青椒肉絲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!

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

459kcal(1人分)

メイン

ごはんがすすむ青椒肉絲

18分

サブ

ズッキーニの中華風スープ

12分



Cooking Point!

指でごまをつぶしてふるとごまの香りUP!

『ごはんがすすむ青椒肉絲』

材料(3人分)

- 前日解凍 薩摩もちもち豚 青椒肉絲 ..... 2袋
- ピーマン ..... 1袋
- じゃがいも ..... 1/2袋
- たまねぎ ..... 1/4個
- 人参 ..... 1/2本
- サラダ油 ..... 大さじ1+1/2

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて幅5mmの細切りにし、さつと水にさらして水気を切る。ピーマンはへたと種をとり除き、幅5mmの細切りにする。人参は皮をむいて幅5mmの細切りに、たまねぎはうす切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、じゃがいもを炒める。しんなりしたらピーマン、人参、たまねぎを加え、火が通ったら一度取り出す。
- ③ フライパンに残った油で解凍した青椒肉絲を中火で炒める。肉に火が通ったら弱火にして②を戻し入れ、たれが全体にからまったらできあがり。

『ズッキーニの中華風スープ』

材料(3人分)

- ズッキーニ ..... 1/2本
- たまねぎ ..... 1/2個
- サラダフレーク ..... 1パック
- ごま ..... 適量

水溶き片栗粉

- 水 ..... 大さじ1
- 片栗粉 ..... 大さじ1/2

作り方

- ① ズッキーニ、たまねぎは8mm角に切る。サラダフレークは長さを半分に切り、食べやすい大きさにほぐす。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れ2〜3分煮る。
- ③ 一度火をとめて水溶き片栗粉を加える。よく混ぜて再び沸騰させ、とろみがついたら器に盛り付けてごまをふる。

- A
- 水 ..... 600ml
  - 中華スープの素 ..... 大さじ1+1/2
  - ごま油 ..... 大さじ1/2
  - 塩 ..... 適量

明日の下準備 ≫ ジェノベーゼソース、いかつば抜き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

624kcal(1人分)

メイン

いかとズッキーニのジェノベーゼ炒め

17分

サブ

シャキッとたまねぎのローストビーフサラダ

9分



Cooking Point!

たまねぎから水分が出るので食べる直前に和えて

『いかとズッキーニのジェノベーゼ炒め』

材料(3人分)

- 前日解凍 ジェノベーゼソース ..... 2袋
- 前日解凍 いかつば抜き ..... 1袋
- 大豆ドライパック ..... 2缶
- エリンギ ..... 1袋
- ズッキーニ ..... 1+1/2本
- 人参 ..... 1/2本
- オリーブオイル ..... 大さじ1+1/2
- 塩 ..... 適量
- こしょう ..... 適量

作り方

- ① 解凍したいかは水気を拭き、中骨をとり除いて幅2cmの輪切りにする。塩・こしょうをふり、下味をつける。
- ② エリンギは石づきを落としてうす切りに、ズッキーニは幅5mmの輪切りにする。人参は皮をむいて幅1cmの短冊切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して①を炒め、火が通ったら一度取り出す。残った油で②を炒め、火が通ったらいかを戻し入れて大豆、解凍したジェノベーゼソースを加え、炒め合わせる。



いかの胴の内側にあるかたい部分を抜きとります。

『シャキッとたまねぎのローストビーフサラダ』

材料(3人分)

- ローストビーフ ..... 1パック
- たまねぎ ..... 1個
- トマト ..... 1個

- A
- オリーブオイル ..... 大さじ3
  - しょうゆ ..... 大さじ1+1/2
  - 酢 ..... 大さじ1+1/2
  - 塩 ..... 適量
  - こしょう ..... 適量

作り方

- ① たまねぎはうすくスライスして5分水にさらし、水気を切る。トマトはへたと種をとってひと口大に切る。ローストビーフは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を和える。