

7月1回
2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	牛肉野菜巻	1袋			全量
	手羽元		1/2袋	1/4袋	3/4袋
	まぐろたたき身(たれ付)			2パック	2パック
	枝豆がんと		4個		4個
冷蔵	とうふそうめん風(麺つゆ付)	1袋			全量
	しいたけ	1パック			全量
青果	アボカド			1玉	全量
	長いも	1/2袋	1/2袋		全量
	生姜	1片	1片	1片	3片
	白ねぎ	1/4本		3/4本	1本
	オクラ	1/2袋	1/2袋		全量
	フリルレタス	1/3袋	2/3袋		全量
	人参		2/3本	1/3本	1本
常温	味付韓国産のり		8枚	8枚	16枚



ご自宅で用意する調味料
 ・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
 ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・マヨネーズ(お好み)
 ・中華スープの素 ・ごま ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(お好み)

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。

つるんとど越しに大豆の香り
お好みのトッピングでプチアレンジ

豆腐をベースに作ったそうめんのような麺です。パパッと薬味を添えて添付のかつお出汁をかけたたり、この時季なら旬の夏野菜やネバネバ食材をプラスしてアレンジもおすすめ。こってりした肉料理の副菜やあと一品ほしい時に重宝しますよ。



とうふそうめん風



1日目 242kcal(1人分)
 メイン **牛肉野菜巻き 香味だれ添え** 15分 ※解凍時間を除く
 サブ **とろろでツルツととうふそうめん** 8分

『牛肉野菜巻き香味だれ添え』

材料(2人分)
 ●牛肉野菜巻.....1袋
 ●白ねぎ.....1/4本
 ●生姜.....1片
 ●フリルレタス.....1/3袋
 ●しいたけ.....1パック
 ●サラダ油.....小さじ1
 ●塩.....少々
 ●こしょう.....少々

作り方
 ①牛肉野菜巻きは包材通りに解凍して塩・こしょうをふる。しいたけは軸を落として半分に切る。
 ②白ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で30秒加熱する。生姜は皮をむいてみじん切りにして白ねぎ、Aと混ぜる。
 ③フライパンにサラダ油を熱して①の牛肉野菜巻きは転がしながら、しいたけは両面を中火で4分焼く。皿に盛り付け、水洗いしたフリルレタスを添える。②をかけていただく。

A
 ●酢.....大さじ1
 ●しょうゆ.....大さじ1
 ●砂糖.....小さじ2
 ●ごま油.....小さじ2



白ねぎは表裏に斜めの切り込みを入れてから垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができます。

『とろろでツルツととうふそうめん』

材料(2人分)
 ●とうふそうめん風(麺つゆ付).....1袋
 ●オクラ.....1/2袋
 ●長いも.....1/2袋

作り方
 ①オクラは塩少々(分量外)を入れたお湯で1分ゆでて水にさらす。水気を拭いてへたを落とし、幅5mmに切る。
 ②長いもは皮をむいてすりおろし、とうふそうめん添付の麺つゆと混ぜる。
 ③水をよく切ったとうふそうめんを器に盛り付けて②をかけ、①を散らす。



長いもはキッチンペーパーを使ってすりおろすと、手が滑りません。

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 手羽元1/2袋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

791kcal(1人分)

メイン

がんもと手羽元のうま煮

25分

サブ

シャキシャキ
やみつきサラダ

6分



Cooking Point!
サラダは食べる直前に和えて食感よく



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたごと食べられます。

『がんもと手羽元のうま煮』

材料(2人分)

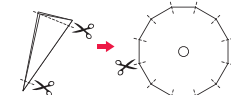
- 前日解凍 手羽元 1/2袋
- 枝豆がんも 4個
- オクラ 1/2袋
- 生姜 1片
- 人参 2/3本
- サラダ油 小さじ2
- 塩 小さじ1/4
- 一味 お好み

- A
- 水 100ml
 - しょうゆ 大さじ2
 - みりん 大さじ2
 - 酒 大さじ2
 - 砂糖 小さじ1

作り方

- ① 解凍した手羽元は塩をふって5分置き、水気を拭く。
- ② 人参は皮をむいて幅1cmの輪切りにする。生姜は皮をむいて千切りにする。オクラはへたの先を落としてがくをむき、ラップに包んで電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱して①を皮目から焼く。こんがり焼けたらAを入れ沸騰したら、凍ったままのがんも、人参を加えて落としぶたをし、途中アクをとりながら弱火で13分煮る。
- ④ 落としぶたをはずしてオクラを加え、強火にして煮からめる。器に盛り付け千切り生姜を添え、お好みで一味をかける。

落としぶたがない時は、フライパンのサイズに切ったクッキングシートを代用♪



周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

『シャキシャキやみつきサラダ』

材料(2人分)

- 味付韓国産のり 8枚
- フリルレタス 2/3袋
- 長いも 1/2袋

- A
- しょうゆ 小さじ2
 - ごま 小さじ1
 - ごま油 小さじ1

作り方

- ① 水洗いしたフリルレタスはちぎって水にさらし、しっかり水気を切る。長いもは皮をむいて幅1cmの短冊切りにする。
- ② ①、A、ちぎった韓国産のりを和える。

明日の下準備 》まぐろたたき身(たれ付)2パック、手羽元1/4袋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

849kcal(1人分)

メイン

まな板いらず!?
お手軽まぐろアボカドめし

8分

サブ

やわらか
鶏手羽スープ

19分



アボカドはスプーンですくえば、手も汚れず洗い物も減るのでおすすめ。

『まな板いらず!? お手軽まぐろアボカドめし』

材料(2人分)

- 前日解凍 まぐろたたき身(たれ付) 2パック
- アボカド 1玉
- 味付韓国産のり 8枚
- ご飯 茶碗2杯分
- ごま油 小さじ1
- ごま 適量
- マヨネーズ お好み
- 卵黄 お好み

作り方

- ① アボカドは種をとり除いて小さめのスプーンでひと口大にすくいとる。解凍したまぐろたたき身添付のたれ2袋にごま油を混ぜる。
- ② ご飯の上に解凍したまぐろたたき身、アボカドを盛り付け、韓国産のりをちぎってのせる。①で作ったたれをかけ、ごまをふってお好みで卵黄、マヨネーズをトッピングする。

『やわらか鶏手羽スープ』

材料(2人分)

- 前日解凍 手羽元 1/4袋
- 白ねぎ 3/4本
- 生姜 1片
- 人参 1/3本
- ごま油 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 卵白 お好み
- 塩 少々

作り方

- ① 解凍した手羽元は塩をふって5分置き、水気を拭く。
- ② 白ねぎは長さ4cmに切る。人参は皮をむいて幅1.5cmの短冊切りにする。生姜は皮をむいてすりおろす。
- ③ 鍋にごま油を熱して①を皮目から焼く。こんがり焼けたら裏返して白ねぎを加える。
- ④ 白ねぎに焼き目がついたらA、生姜、人参を加えて弱火で5分煮込む。アクをとり、しょうゆを加える。お好みで溶いた卵白をまわし入れてできあがり。

- A
- 水 400ml
 - 中華スープの素 小さじ2
 - こしょう 少々