

7月1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	牛肉野菜巻	2袋			全量
	手羽元		2/3袋	1/3袋	全量
	まぐろたたき身(たれ付)			3パック	全量
	枝豆がんと		6個		6個
冷蔵	とうふそうめん風(麺つゆ付)	2袋			全量
	しいたけ	1パック			全量
青果	アボカド			2玉	全量
	長いも	1袋	1袋		全量
	生姜	2片	1片	1片	4片
	白ねぎ	1/2本		1+1/2本	2本
	オクラ	1袋	1袋		全量
	フリルレタス	1/3袋	2/3袋		全量
	人参		1+1/2本	1/2本	2本
常温	味付韓国産のり		16枚	16枚	32枚

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
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か、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 311kcal(1人分)

メイン 牛肉野菜巻き 香味だれ添え 19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(3人分)
- 牛肉野菜巻.....2袋
 - 白ねぎ.....1/2本
 - 生姜.....2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2
 - 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40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(小さじ1)を熱して①を半量ずつ、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。残りも同様に焼く。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。



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(3人分)
- とうふそうめん風(麺つゆ付).....2袋
 - オクラ.....1袋
 - 長いも.....1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2袋と混ぜる。
 - 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投稿してみてください。

明日の下準備 手羽元2/3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

841kcal(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

8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(3人分)

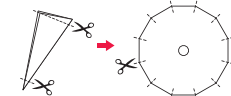
- 前日解凍 手羽元 …… 2/3袋
- 枝豆がんも …… 6個
- オクラ …… 1袋
- 生姜 …… 1片
- 人参 …… 1本
- サラダ油 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3
- 一味 …… お好み

- A
- 水 …… 150ml
 - しょうゆ …… 大さじ3
 - みりん …… 大さじ3
 - 酒 …… 大さじ3
 - 砂糖 …… 大さじ1/2

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40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(3人分)

- 味付韓国産のり …… 16枚
- フリルレタス …… 2/3袋
- 長いも …… 1袋
- 人参 …… 1/2本

- A
- しょうゆ …… 大さじ1
 - ごま …… 大さじ1/2
 - ごま油 …… 大さじ1/2

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。人参は皮をむいて細切りにする。
- 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)、手羽元1/3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

826kcal(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(3人分)

- 前日解凍 まぐろたたき身(たれ付) …… 3パック
- アボカド …… 2玉
- 味付韓国産のり …… 16枚
- ご飯 …… 茶碗3杯分
- ごま油 …… 大さじ1/2
- 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3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(3人分)

- 前日解凍 手羽元 …… 1/3袋
- 白ねぎ …… 1+1/2本
- 生姜 …… 1片
- 人参 …… 1/2本
- ごま油 …… 大さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ3/4
- 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 …… 600ml
 - 中華スープの素 …… 大さじ1
 - こしょう …… 少々