



2人分

7月2回

3日分の献立 (おまかせ) セット

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。



今週のレシピは
フードスタイリスト
やすだ かなこ
安田 香菜子さん

大阪あべの辻製菓専門学校
卒業後、CMや広告のスタイ
リングに携わり、現在は二児
のママ。親子で楽しめるレシ
ピにも挑戦中♪

	品 名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	北海道ザンギ風かれい唐揚げ	1袋			全量
	国産合挽ミンチ	50g		150g	全量
	国産豚切落とし(バラ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		全量
冷蔵	久米島産味付太もずく		2パック		2パック
	国産野菜のポテトサラダ			1パック	全量
	手揚げ風油あげ			2枚	全量
青果	なす	1本	1/2本	1/2本	2本
	生姜	1片	1片	1片	3片
	ピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	ゴーヤ		1本		全量
	ミニトマト		1/2袋	1/2袋	全量
	バタビアレタス			1袋	全量
常温	生春巻きセット			1セット	全量

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 ・塩
・こしょう ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・マヨネーズ
・ケチャップ ・みそ ・顆粒コンソメ ・ごま ・たかの爪

ご自宅で用意する食材

・卵(2個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン かれいの唐揚げ 香味にらだれ

15分

サブ なすの肉みそ田楽

11分

！メインのにらだれは冷奴、冷しゃぶ、炒め物にもよく合いますよ。



※写真はサイズが異なる魚を使用しています。実際のお届けは本数が少なくサイズが大きい商品です。

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『かれいの唐揚げ香味にらだれ』

材料

- 北海道ザンギ風
かれい唐揚げ……………1袋
- にら……………1/2袋
- ピーマン……………1/2袋
- 生姜……………1片
- ・サラダ油……………大さじ5
- ・みりん……………大さじ1
- ・たかの爪……………適量

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

作り方

- ①みりんは耐熱容器に入れてラップをせずに電子レンジ(600W)で20秒加熱する。
- ②にらは長さ5mmに切り、生姜はすりおろし、たかの爪は幅3mmの輪切りにし、①、Aと混ぜ合わせてにらだれを作る。ピーマンは縦半分に切る。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱してピーマンを中火で1分ほど焼いて皿に盛り付ける。
- ④同じフライパンにサラダ油(大さじ4)を加えて熱し、凍ったままのかれい唐揚げを包材通りに焼く。
- ⑤③の皿に④を盛り付け、②のにらだれをかける。

『なすの肉みそ田楽』

材料

- 国産合挽ミンチ……………50g
- なす……………1本
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・ごま……………適量

- A
- ・みそ……………大さじ2
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1

作り方

- ①なすは縦半分、横半分に切り、アルミホイルに並べてトースターで10分焼く。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのミンチを入れて中火で炒め、色が変わったらAを加えて2分ほど炒め、肉みそを作る。
- ③①を皿に盛り付け、上に②のをせてごまをふる。

明日の下準備 》国産豚切落とし(バラ)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

食べやすい
ゴーヤチャンプルー

17分

サブ

もずくスープ

8分

2日目

634kcal
(1人分)

！

ゴーヤはマヨネーズと一緒に炒めることで苦みがやわらぎますよ。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『食べやすいゴーヤチャンプルー』

材料

● 前日解凍

- 国産豚切落し(バラ)..... 200g
- ゴーヤ..... 1本
- ミントマト..... 1/2袋
- なす..... 1/2本
- ピーマン..... 1/2袋
- ・ サラダ油..... 大さじ1
- ・ 卵..... 2個

- A
- ・ マヨネーズ..... 大さじ1
 - ・ しょうゆ..... 大さじ1
 - ・ 和風だしの素..... 小さじ1
 - ・ 塩..... 適量
 - ・ こしょう..... 適量

作り方

- ① ゴーヤは縦に半分に切ってわたと種をとり、幅5mmの半月切りにし、なすは幅1cmの半月切りにする。ピーマンは乱切りにし、ミントマトは半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、解凍した豚肉を入れて中火で炒め、色が変わったらゴーヤ、なす、ピーマンを加えてさらに5分ほど炒める。
- ③ ミントマト、Aを加えてさっと炒めて強火にし、溶き卵をまわし入れて炒め合わせる。



ゴーヤのわたはスプーンでかき出します。

『もずくスープ』

材料

- 久米島産味付太もずく..... 2パック
- にら..... 1/2袋
- 生姜..... 1片

- A
- ・ 水..... 400ml
 - ・ 中華スープの素..... 小さじ1

作り方

- ① にらは長さ3cmに切り、生姜はすりおろす。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、にらを加えて火が通るまで1分ほど煮る。
- ③ もずくを加えて再び沸騰したらできあがり。仕上げに生姜を添える。

メイン

こくまミンチの
生春巻き

21分

サブ

ポテきつね

12分

3日目

811kcal
(1人分)

！

生春巻きセット添付のライスペーパーは少し固いくらいからさっと巻くといいですよ。

！

油あげは端から順に、菜箸を何度かコロコロ転がして、破れないようにやさしく開くと◎

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『こくまミンチの生春巻き』

材料

- 生春巻きセット..... 1セット
- 国産合挽ミンチ..... 150g
- なす..... 1/2本
- 生姜..... 1片
- ミントマト..... 1/2袋
- バタビアレタス..... 1袋
- ・ サラダ油..... 大さじ1

- A
- ・ しょうゆ..... 大さじ1
 - ・ ケチャップ..... 大さじ1
 - ・ 酒..... 小さじ1
 - ・ 顆粒コンソメ..... 小さじ1

作り方

- ① 生春巻きセット添付の春雨は包材通りにゆで、水気を切る。
- ② なすは幅1cmの角切りにし、生姜はみじん切りにする。ミントマトは半分に切り、レタスは大きめに手でちぎる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、生姜を入れて中火にかけ、香りがたったら凍ったままのミンチを加える。肉の色が変わったら、なすを加えてさらに1分ほど炒める。①、Aを加えてさっと炒め合わせて取り出す。
- ④ 生春巻きセット添付のライスペーパーは1枚ずつ包材通りに水で戻して広げる。手前にレタスを置き、その上に③のをせる。真ん中より上にミントマトを並べる。手前からきつめに一周巻き、左右を折りたたんで最後まで巻く。
- ⑤ 全て巻いたら皿に盛り付け、生春巻きセット添付のスイートチリソースを添える。



レタスの中に具材を入れるようにするときれいに巻けます。

『ポテきつね』

材料

- 国産野菜のポテトサラダ..... 1パック
- 手揚げ風油あげ..... 2枚
- ・ ケチャップ..... 適量

作り方

- ① 油あげは菜箸などでかるく押さえながら数回転がし、1枚ずつ十字に4等分に切って袋状に開く。中にポテトサラダを1/8量ずつ入れて平らに形を整える。
- ② サラダ油をひかずにフライパンを熱し、①を並べて弱火にかける。両面がきつね色になるまで5分ほど焼き、皿に盛り付ける。仕上げにケチャップをかける。