



3人分

7月2回

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♪

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。

🍴🍴

	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	2袋			全量
	国産合挽ミンチ	100g		300g	全量
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g		全量
冷蔵	久米島産味付太もずく		3パック		3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	2本	1/2本	1/2本	全量
	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
	パタピアレタス			1袋	全量
常温	生春巻きセット			2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(3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

19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……………2袋
 ●にら……………1/2袋
 ●ピーマン……………1/2袋
 ●生姜……………1片
 ・サラダ油……………大さじ7
 ・みりん……………大さじ1
 ・たかの爪……………適量

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6)を加えて熱し、凍ったままのかれい唐揚げ1袋を包材通りに焼く。もう1袋も同様に焼く。
 ⑤③の皿に④を盛り付け、②のにらだれをかける。

A

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

『なすの肉みそ田楽』

材料

●国産合挽ミンチ……………100g
 ●なす……………2本
 ・サラダ油……………小さじ2
 ・ごま……………適量

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。

A

・みそ……………大さじ4
 ・しょうゆ……………大さじ2
 ・みりん……………大さじ2
 ・酒……………大さじ2

明日の下準備 》》国産豚小間切れ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

！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。

2日目

408kcal
(1人分)

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 国産豚小間切れ …… 300g
- ゴーヤ …… 1本
- ミニトマト …… 1/2袋
- なす …… 1/2本
- ピーマン …… 1/2袋
- ・サラダ油 …… 大さじ1
- ・卵 …… 3個

- A
- ・マヨネーズ …… 小さじ4
 - ・しょうゆ …… 小さじ4
 - ・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、ミニ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ミニトマト、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 …… 3パック
- にら …… 1/2袋
- 生姜 …… 1片

- A
- ・水 …… 600ml
 - ・中華スープの素 …… 大さじ1/2

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

- ！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◎

3日目

801kcal
(1人分)

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 …… 2セット
- 国産合挽ミンチ …… 300g
- なす …… 1/2本
- 生姜 …… 1片
- ミニトマト …… 1/2袋
- パタビアレタス …… 1袋
- ・サラダ油 …… 大さじ1+1/2

- A
- ・しょうゆ …… 大さじ2
 - ・ケチャップ …… 大さじ2
 - ・酒 …… 小さじ2
 - ・顆粒コンソメ …… 小さじ2

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。ミニ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。真ん中より上にミニトマトを並べる。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全て巻けたら皿に盛り付け、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。