



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。生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。

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	まるい形のまぐろたたき身井の具(たれ付き)	8袋			全量
	陳建一 麻婆豆腐の素 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	牛ひとちステーキ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g	全量
冷蔵	木綿豆腐	1個	1個		全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
	酢の物ベース		1袋		全量
青果	水菜	1/4袋	1/4袋	1/2袋	全量
	トマト	1個	1個		2個
	オクラ	1/2袋	1/2袋		全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2	1/2		全量
	長いも 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2		1/2	全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	ズッキーニ		1/2本	1/2本	全量
	常温	梅肉	大さじ1		大さじ1/2

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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
 ・酢 ・砂糖 ・塩 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・中濃ソース
 ・ごま ・みそ ・ブラックペッパー



- まずは **段取りメモ** をチェック
- 電子レンジは600Wを使用

余った まぐろたたき身井添付のたれは…
 ほうれん草のお浸しに使ったり、おにぎりに塗って焼けば、香ばしい焼きおにぎりのできあがり。試してみてください♪

メイン ねぎとろふわふわハンバーグ ～梅肉ソースをかけて～ 26分

サブ トマトのみそ汁 9分

- ！ハンバーグは豆腐とすりおろした長いもを入れることでふわふわに仕上がります。
- ！みそ汁にオクラを入れることで、とろっとした粘りがおいしいですよ。



1日目 329kcal (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→メインを仕上げ→サブを上げる

『ねぎとろふわふわハンバーグ～梅肉ソースをかけて～』

- 材料**
- まるい形のまぐろたたき身井の具 (たれ付き).....8袋
 - カラーピーマン.....1/2袋
 - 水菜.....1/4袋
 - 長いも※.....1/2
 - 白ねぎ※.....1/4
 - 木綿豆腐.....1個
 - 片栗粉.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1/2
 - みりん.....大さじ1/2
 - サラダ油.....小さじ2
 - 塩.....小さじ1/2
- A**
- ごま.....小さじ1
 - ごま油.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1
 - 塩.....ひとつまみ
- B**
- まぐろたたき身井 添付のたれ※...2袋
 - 梅肉.....大さじ1
 - 砂糖.....大さじ1/2

- 作り方**
- 凍ったままのまぐろたたき身井の具、添付のたれは流水で5分解凍する。豆腐はキッチンペーパーで水気を拭く。
 - 長いもはすりおろし、白ねぎはみじん切りにする。カラーピーマンは縦に幅3mmの細切りにし、水菜は長さ4cmに切る。カラーピーマン、水菜は耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱したらAと和えて皿に盛り付ける。
 - 耐熱容器に酒、みりんを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で20秒加熱し、Bを加えて混ぜ合わせてソースを作る。
 - 解凍したまぐろたたき身井の具、豆腐をボウルに入れて長いも、白ねぎ、片栗粉、塩を加えて混ぜ合わせる。
 - フライパンにサラダ油を熱して④を3等分にして丸く形を整えて並べ、ふたをして弱火にし、4分焼く。裏返して再びふたをしてさらに5分焼く。②の皿に盛り付け、③のソースをかける。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から切ると簡単にみじん切りができますよ。

※長いも、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。
 ※まぐろたたき身井添付のたれは3日目にも使用。

『トマトのみそ汁』

- 材料**
- トマト.....1個
 - オクラ.....1/2袋
 - ぶなしめじ.....1/2袋
 - 白ねぎ※.....1/4
 - みそ.....大さじ1+1/2
- A**
- 水.....600ml
 - 和風だしの素...大さじ1/2

- 作り方**
- 白ねぎは幅1mmのうす切りにして水にさらす。トマトはひと口大に切り、ぶなしめじは小房に分ける。オクラはがくをむいて幅5mmの輪切りにする。
 - 鍋にAを入れて加熱し、沸騰したら白ねぎ以外の①を入れて中火で1分加熱する。火をとめてみそを溶き入れ、再び火をつけてひと煮立ちさせる。仕上げに水気を切った白ねぎを散らす。

明日の下準備 ▶▶▶ 陳建一 麻婆豆腐の素は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

野菜たっぷり夏マーボー

14分

2日目

323kcal (1人分)

サブ

さっぱり中華春雨

8分

- ! メインの野菜は大きめに切ってしっかり火を通すことでうまみたっぷりの仕上がりに♪
- ! 豆腐は包材通りに下ゆでするとさらにおいしさUP。



段取りメモ

メインの①、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

『野菜たっぷり夏マーボー』

- 材料
- 前日解凍 陳建一 麻婆豆腐の素… 1袋
 - トマト…………… 1個
 - オクラ…………… 1/2袋
 - 白ねぎ※…………… 1/2
 - 木綿豆腐…………… 1個
 - ごま油…………… 大さじ2
 - 酒…………… 大さじ1
 - しょうゆ…………… 小さじ1
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、水気を切る。トマトは大きめの乱切りにする。白ねぎは幅2cmの斜め切りに、オクラはがくをむいて幅2cmの斜め切りにする。
 - ② フライパンにごま油(大さじ1)を熱して白ねぎ、オクラを強火で炒め、焼き色がついたら酒を加えてふたをし、弱火で3分蒸し焼きにする。
 - ③ 野菜がくったりしたらごま油(大さじ1)、解凍した麻婆豆腐の素、トマトを加えて中火にする。煮立ったら豆腐、しょうゆを加えて中火で1分半煮込む。

『さっぱり中華春雨』

- 材料
- 酢の物ベース…………… 1袋
 - ズッキーニ…………… 1/2本
 - 水菜…………… 1/4袋
 - 塩…………… 小さじ1/4

- 作り方
- ① ズッキーニは幅5mmの細切りにして、塩をもみ込み5分置いたら水気をしぼる。水菜は長さ4cmに切る。
 - ② ①、酢の物ベースを和える。

明日の下準備 >>> 牛ひとちステーキ、まぐろたたき身井添付のたれ1袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

ステーキグリル野菜添え

16分

3日目

448kcal (1人分)

サブ

梅香る和えサラダ

6分

- ! メインのAの中濃ソースがない時は、しょうゆの量を大さじ1+1/2に変えてもOK。
- ! まぐろたたき身井添付のたれを使って香ばしいグリル野菜が簡単にできました!
- ! たれはお好みで量を調整してもいいですよ。



※急遽企画中止になったためイメージとお届けのお肉が変更になりました。

段取りメモ

メインの①、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

『ステーキグリル野菜添え』

- 材料
- 前日解凍 牛ひとちステーキ… 400g
 - ズッキーニ…………… 1/2本
 - ぶなしめじ…………… 1/2袋
 - 長いも※…………… 1/2
 - 前日解凍 まぐろたたき身井添付のたれ…………… 1袋
 - オリーブオイル…………… 小さじ3
- A
- 酒…………… 大さじ1+1/2
 - みりん…………… 大さじ1+1/2
 - 中濃ソース…………… 大さじ1
 - しょうゆ…………… 大さじ1/2
 - 片栗粉…………… 小さじ3/4
 - 塩…………… 適量
 - ブラックペッパー…………… 適量
- ※長いもの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① ズッキーニ、長いもは幅1cmの輪切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ② 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
 - ③ フライパンにオリーブオイル(小さじ2)を熱して①を重ならないように並べ、裏返しながらか中火で3分ほど焼く。解凍したまぐろたたき身井添付のたれをまわしかけ、全体にからめて皿に盛り付ける。
 - ④ ③のフライパンをさっと拭いてオリーブオイル(小さじ1)を熱し、解凍したステーキを中火で焼き目がつくまで両面焼く。③の皿に盛り付けて②をかける。

『梅香る和えサラダ』

- 材料
- カラーピーマン…………… 1/2袋
 - 水菜…………… 1/2袋
 - ブラックペッパー…………… お好み

- A
- 梅肉…………… 大さじ1/2
 - 酢…………… 大さじ1/2
 - 砂糖…………… 大さじ1/2
 - オリーブオイル…………… 大さじ1/2

- 作り方
- ① カラーピーマンは乱切りにしてラップで包み、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。水菜は長さ4cmに切る。
 - ② ①、Aを和えて器に盛り付け、仕上げにお好みでブラックペッパーをふる。

7月3回 | 3人分