



2人分

3月3回

今週のレシピは—
フードスタイリスト
すみだ よしこ
角田 佳子さん



辻学園日本調理師専門学校卒業。基本をおさえた家庭料理をはじめ、企業や飲食店のレシピ開発など幅広く活躍中。

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	使用量
冷凍	ほっけのカリッと揚げ	1袋			全量
	北海道産牛こまぎれ (※いずみ生協はサロマ黒牛カタ切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		160g		160g
	海老ときくらげの中華あんかけ			1袋	全量
冷蔵	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
	木綿豆腐		1個	1個	全量
青果	大根	1/4本	1/4本	1/4本	3/4本
	ほうれん草	3/4袋	1/4袋		全量
	ごぼう	2/3袋	1/3袋		全量
	トマト	1/2袋		1/2袋	全量
	カラーピーマン	1/3袋		2/3袋	全量
常温	アスパラ		2/3袋	1/3袋	全量
	海藻サラダ			1/2袋	1/2袋

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 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・ポン酢 ・マヨネーズ
・みそ ・ごま ・一味(お好み)

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

たっぷりおろしのほっけフライ

17分

サブ

ごぼうのマヨきんぴら

18分

！サブは、仕上げにお好みでごまをふってもおいしいですよ。

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

『たっぷりおろしのほっけフライ』

材料

●ほっけのカリッと揚げ……………1袋
●ほうれん草……………3/4袋
●トマト……………1/2袋
●大根……………1/4本
・サラダ油……………適量
・ポン酢……………適量

A
・しょうゆ……………小さじ1
・ごま……………小さじ1
・砂糖……………小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草は根元を落としてラップで包み、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。水に3分ほどさらして水気をしぼり、長さを2cmに切ってAと和える。トマトは幅2cmのくし切りにし、ほうれん草と一緒に皿に盛り付ける。
- ②大根はすりおろして、水気をしっかり切る。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのほっけを包材通りに揚げ焼きにする。
- ④①の皿に③を盛り付け、ほっけに②のをせ、ポン酢をかける。

『ごぼうのマヨきんぴら』

材料

●ごぼう……………2/3袋
●カラーピーマン……………1/3袋
・マヨネーズ……………大さじ1

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

作り方

- ①ごぼうは幅1mmの斜め切りにし、水に10分ほどさらして水気をしっかり切る。カラーピーマンは縦に幅3mmの細切りにし、長さを半分に切る。
- ②フライパンにマヨネーズを中火で熱し、①を中弱火で3分炒める。Aを加えて、さらに2分炒める。

明日の下準備 》》北海道産牛こまぎれ(※いずみ生協はサロマ黒牛カタ切落し) 160gは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目
384kcal
(1人分)

メイン

サブ

牛肉とアスパラガスの
こく旨炒め

15分

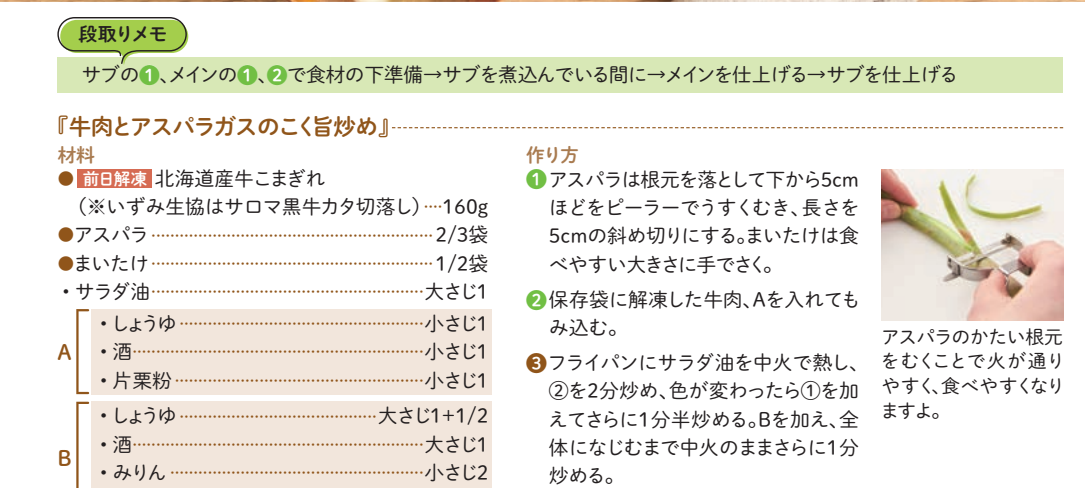
2日目

498kcal
(1人分)

炒め豆腐のかみなり汁

20分

！ サブの「かみなり汁」は、北関東の郷土料理で、豆腐を油で炒めた時のバリバリという音が雷の音に似ているのが名前の由来です。豆腐を炒める時の油はねに注意しましょう。



段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを煮込んでいる間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『牛肉とアスパラガスのこく旨炒め』

材料

- 前日解凍 北海道産牛こまぎれ
(※いずみ生協はサロマ黒牛カタ切落し) ……160g
 - アスパラ ……2/3袋
 - まいたけ ……1/2袋
 - サラダ油 ……大さじ1
- A

 - ・しょうゆ ……小さじ1
 - ・酒 ……小さじ1
 - ・片栗粉 ……小さじ1
- B

 - ・しょうゆ ……大さじ1+1/2
 - ・酒 ……大さじ1
 - ・みりん ……小さじ2
 - ・砂糖 ……小さじ1

作り方

- ① アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さを5cmの斜め切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ② 保存袋に解凍した牛肉、Aを入れてもみ込む。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を2分炒め、色が変わったら①を加えてさらに1分半炒める。Bを加え、全体になじむまで中火のままさらに1分炒める。



アスパラのかたい根元をむくことで火が通りやすく、食べやすくなりますよ。

『炒め豆腐のかみなり汁』

材料

- 木綿豆腐 ……1個
 - ごぼう ……1/3袋
 - 大根 ……1/4本
 - ほうれん草 ……1/4袋
 - ・ みそ ……大さじ1
 - ・ ごま油 ……小さじ2
 - ・ 一味 ……お好み
- A

 - ・ 水 ……400ml
 - ・ 和風だしの素 ……小さじ1

作り方

- ① ごぼうはさがぎににして、水に10分ほどさらして水気をしっかり切る。大根は幅3mmのいちよう切りにし、ほうれん草は長さを2cmに切る。豆腐は水気をしっかり切る。
- ② 鍋にごま油を弱火で熱し、豆腐を手でひと口大にくずしながら入れ、弱火のまま30秒ほど炒める。①の野菜、Aを加えて強火にし、沸騰したらふたをして中弱火にし、5分煮込む。
- ③ 一度火をとめ、みそを溶き入れて再び強火にかけてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みで一味をふる。

メイン

サブ

海老ときくらげの
中華あんかけ

19分

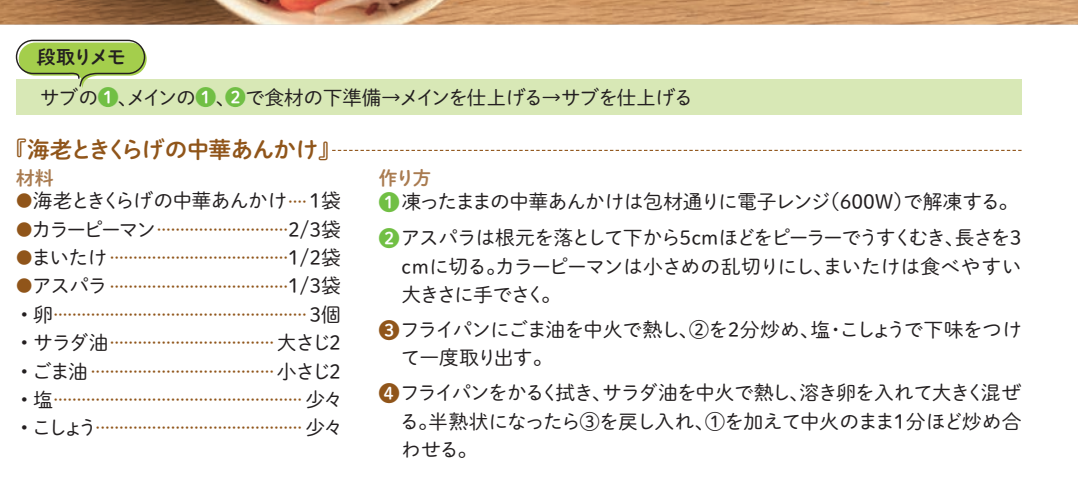
3日目

489kcal
(1人分)

さっぱり海藻サラダ

12分

！ サブの海藻サラダと豆腐は、水気をしっかり切っておきましょう。



段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『海老ときくらげの中華あんかけ』

材料

- 海老ときくらげの中華あんかけ ……1袋
- カラーピーマン ……2/3袋
- まいたけ ……1/2袋
- アスパラ ……1/3袋
- ・ 卵 ……3個
- ・ サラダ油 ……大さじ2
- ・ ごま油 ……小さじ2
- ・ 塩 ……少々
- ・ こしょう ……少々

作り方

- ① 凍ったままの中華あんかけは包材通りに電子レンジ(600W)で解凍する。
- ② アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さを3cmに切る。カラーピーマンは小さめの乱切りにし、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、②を2分炒め、塩・こしょうで下味をつけて一度取り出す。
- ④ フライパンをかるく拭き、サラダ油を中火で熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜる。半熟状になったら③を戻し入れ、①を加えて中火のまま1分ほど炒め合わせる。

『さっぱり海藻サラダ』

材料

- 海藻サラダ ……1/2袋
 - トマト ……1/2袋
 - 大根 ……1/4本
 - 木綿豆腐 ……1個
- A

 - ・ 酢 ……大さじ1
 - ・ サラダ油 ……大さじ1
 - ・ しょうゆ ……大さじ1
 - ・ 砂糖 ……小さじ1

作り方

- ① 海藻サラダは包材通りに水で戻し、水気をしっかり切る。大根は幅2mmの輪切りにし、幅3mmの細切りにする。トマトは幅2cmのくし切りにし、豆腐は水気をしっかり切って、食べやすい大きさに切る。
- ② 器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかけていただく。