



2人分

6月1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
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。

	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	甘口えびチリ	1袋			全量
	若どりも肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		250g		250g
	淡路島産たまねぎの豆腐ハンバーグ			4個	全量
	梅酢たこ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	きくらげ	1/2袋	1/2袋		全量
	スプラウト		1/2パック	1/2パック	全量
青果	アスパラ	1袋			全量
	トマト	1個	1/2個	1/2個	2個
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
	生姜		1片	1片	2片
常温	鶏スープ		2袋		2袋

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
・塩 ・小麦粉 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素
・マヨネーズ ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(3個)

お忘れなく!

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

●青果物はお届けにばらつきがあるため、
使用量や調味料はお好みで調整ください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン たまごでふわトロ
トマえびチリソース 12分

サブ アスパラマヨ焼き 10分

! サブのアスパラは、じっくり火を通すこと
で旨みが出て、シンプルな味付けでも立
派な一品に♪



1日目

585kcal
(1人分)

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

『たまごでふわトロ トマえびチリソース』

材料

●甘口えびチリ……………1袋
●トマト……………1個
●きくらげ……………1/2袋
・サラダ油……………大さじ3
・卵……………3個

A [中華スープの素……………小さじ1/3
・塩……………少々

作り方

- ①凍ったままのえびチリ添付のソースはぬるま湯で2分解凍する。トマトは乱切りにし、きくらげは水洗いしてひと口大に切る。
- ②ボウルに卵を溶き入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、凍ったままのエビフリッターを片面1分加熱する。裏返してきくらげを加え、中火のままさらに1分加熱し、一度取り出す。
- ④フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、トマトを30秒炒める。②を加えてさらに1分炒め、卵が半熟状になったら③を戻し入れる。解凍したえびチリ添付のソースを加えて炒め合わせる。

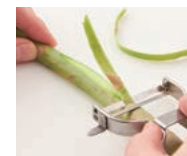
『アスパラマヨ焼き』

材料

●アスパラ……………1袋
・オリーブオイル……………大さじ1
・マヨネーズ……………大さじ1
・ブラックペッパー……………お好み

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、斜め半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を中弱火で片面2分ずつ焼く。
- ③弱火にしてマヨネーズを加えて1分ほど炒め、マヨネーズが溶けて全体になじんだら皿に盛り付ける。お好みでブラックペッパーをふる。



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。

明日の下準備 >>> 若どりも肉切り身250gは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 時短でもジューシー！唐揚げ

22分

サブ コリコリきくらげスープ

10分

- ！メインは、マヨネーズと小麦粉を使った衣を鶏肉にしっかりまとわせることで、下味バッチリ！
- ！唐揚げを揚げ焼きしている時は、触りすぎない方が衣がはがれにくく、カラッと揚がります。

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

『時短でもジューシー！唐揚げ』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切り身 ……250g
 - 生姜 ……1片
 - ピーマン ……1/2袋
 - トマト ……1/2個
 - サラダ油 ……適量
 - 片栗粉 ……適量
- A
- ・しょうゆ ……大さじ1
 - ・マヨネーズ ……大さじ1
 - ・小麦粉 ……大さじ1
 - ・酒 ……小さじ1
 - ・塩 ……ひとつまみ
- 作り方
- ①生姜はすりおろす。解凍した鶏肉は水気を拭いて保存袋に入れ、生姜、Aを入れてよくもみ込み、10分置く。
 - ②ピーマンは大きめの乱切りにする。トマトはくし切りにして皿に盛り付ける。
 - ③①に片栗粉をまんべんなくまぶす。
 - ④フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、油が温まったら③を片面4分ほど揚げ焼きにする。裏返して3分ほど加熱し、ピーマンを加えてさらに1分加熱する。②の皿に盛り付ける。

『コリコリきくらげスープ』

- 材料
- 鶏スープ ……2袋
 - きくらげ ……1/2袋
 - たまねぎ ……1/2個
 - スプラウト ……1/2パック
 - 水 ……320ml
- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにし、きくらげは水洗いして幅3mmの細切りにする。スプラウトは根元を落としてさっと水洗いする。
 - ②鍋に水、たまねぎを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして4分加熱する。きくらげを加えてさらに1分加熱し、火をとめて鶏スープを加えてよくかき混ぜる。
 - ③器に盛り付け、スプラウトを添える。

明日の下準備 》》梅酢たこは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 豆腐ハンバーグ 生姜香る和風あんかけ

20分

サブ 梅酢たこ

9分

- ！メインは、添えた生姜をあんに溶いて食べるとより香りを楽しめますよ。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豆腐ハンバーグ 生姜香る和風あんかけ』

- 材料
- 淡路島産たまねぎの豆腐ハンバーグ ……4個
 - 生姜 ……1片
 - ピーマン ……1/2袋
 - サラダ油 ……大さじ1
- A
- ・水 ……200ml
 - ・しょうゆ ……大さじ1+1/2
 - ・みりん ……大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素 ……小さじ1/2
- 水溶き片栗粉
- ・水 ……大さじ1
 - ・片栗粉 ……大さじ1
- 作り方
- ①ピーマンは縦に幅1cmに切り、生姜はすりおろす。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままの豆腐ハンバーグを包材通りに調理し、一度取り出す。残った油でピーマンを中火で1分焼き、豆腐ハンバーグと一緒に皿に盛り付ける。
 - ③②のフライパンにAを入れて中火で熱し、沸騰したら火をとめてよくかき混ぜた水溶き片栗粉、生姜(1/2量)を加える。再び中火にかけ、とろみがついたら豆腐ハンバーグにかける。残りの生姜を添える。

『梅酢たこ』

- 材料
- 前日解凍 梅酢たこ ……1袋
 - たまねぎ ……1/2個
 - トマト ……1/2個
 - スプラウト ……1/2パック
 - 塩 ……少々
- A
- ・ごま油 ……小さじ1
 - ・塩 ……少々
- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにして塩をもみ込み、5分置いて水気をしっかり切る。トマトは小さめのひと口大に切る。スプラウトは根元を落としてさっと水洗いする。
 - ②解凍した梅酢たこは汁気を切って、①、Aと和える。

6月1回 2人分