

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
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。

	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	みつせ鶏ふっくらタレ焼きつくね串	4本			4本
	むきえび 3日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	1/2袋		1/2袋	全量
	国産豚生姜焼用 （※いずみ生協は桃豚ロース生姜焼用） 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		260g （いずみ生協は 250g）		全量
	秋鮭の便利カット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			7切	全量
冷蔵	北海道産男爵 ポテトサラダ			1袋	全量
青果	ミニトマト	1/2袋		1/2袋	全量
	きゅうり	1/2本	1本	1/2本	2本
	オクラ		1/4袋	3/4袋	全量
	長なす		1本	1本	全量
常温	手延べそうめん	4束	1束		5束
	柚子とすだちのぶっかけめんつゆ	300ml	100ml		全量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・砂糖 ・塩 ・小麦粉
・片栗粉 ・和風だしの素 ・ブラックペッパー ・マヨネーズ
・ケチャップ ・みそ ・からし

ご自宅で用意する食材

・卵(2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 柚子とすだちの ぶっかけそうめん

18分

サブ つくね串

3分

！メインのトッピングは、温泉卵もおすすめ。



1日目
644kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『柚子とすだちのぶっかけそうめん』

材料

●手延べそうめん……………4束
●むきえび……………1/2袋
●ミニトマト……………1/2袋
●きゅうり……………1/2本
●柚子とすだちのぶっかけめんつゆ…300ml
・卵……………2個
・塩……………ひとつまみ

作り方

- 鍋に湯を沸かし、凍ったままのむきえび、塩を入れて中火で3分ゆで、水気をしっかり切る。同じ湯で、冷蔵庫から出したての卵を中火で10分ゆで、ゆで卵を作る。ゆで卵の粗熱がとれたら殻をむき、縦半分に切る。きゅうりは幅5mmの輪切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- 鍋に湯を沸かし、そうめんを包材通りにゆで、流水でもみ洗いして水気をしっかり切って、器に盛り付ける。
- ①をトッピングし、めんつゆをかけていただく。

ゆで卵の 早見表

冷蔵庫から出したての卵を熱湯に入れて中火で温めた時の目安。

半熟



かため半熟



かたゆで



『つくね串』

材料

●みつせ鶏ふっくらタレ焼きつくね串……4本

A

- ・ケチャップ……………大さじ3
- ・からし……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ1/2

作り方

- 凍ったままのつくねは包材通りに温める。
- 皿に盛り付け、混ぜ合わせたAを添える。

明日の下準備 ≫ 国産豚生姜焼用（※いずみ生協は桃豚ロース生姜焼用）は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

豚肉のこってり焼き

14分

サブ

そうめんのお味噌汁

7分

！サブはそうめんが汁を吸うので、食べる直前に仕上げるのがベスト！

2日目

549kcal
(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

『豚肉のこってり焼き』

材料

- 前日解凍 国産豚生姜焼用……………260g
(※いずみ生協は桃豚ロース生姜焼用…250g)
- きゅうり……………1本
- 長なす……………1本
- マヨネーズ……………大さじ2
- 柚子とすだちのぶっかけめんつゆ……………100ml
- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1/2

水溶き片栗粉

- 水……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ1

作り方

- ① きゅうりは縦に十字に切り、長さを3cmに切る。なすは幅5mmの半月切りにする。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて中火で熱し、解凍した豚肉を片面1分ずつ焼く。①を加えて中弱火で3分炒め、Aを加えて中火でさらに2分炒める。水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加え、とろみがついたらできあがり。

『そうめんのお味噌汁』

材料

- 手延べそうめん……………1束
- オクラ……………1/4袋
- みそ……………大さじ1
- 水……………400ml
- 和風だしの素……………小さじ1/2

作り方

- ① オクラはがくをむいて幅5mmの輪切りにする。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①、半分に折ったそうめんを入れて中弱火で1分半加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、再び強火にかけてひと煮立ちさせる。

明日の下準備 》》秋鮭の便利カット、むきえび1/2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

鮭とえびのフリット

19分

サブ

ポテトサラダ

8分

！メインのAは、混ぜすぎると粘りが出て衣がサクッと仕上がらないので、少し粉が残っているくらいでOK！

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

『鮭とえびのフリット』

材料

- 前日解凍 秋鮭の便利カット……………7切
- 前日解凍 むきえび……………1/2袋
- オクラ……………3/4袋
- 長なす……………1本
- サラダ油……………大さじ8
- 小麦粉……………適量
- 塩……………適量
- ブラックペッパー……………適量

- 水……………130ml
- 小麦粉……………80g
- 片栗粉……………大さじ1

作り方

- ① オクラはがくをむいて斜め半分に切る。なすは縦に幅7mmのうす切りにし、長さを半分に切る。
- ② 解凍した鮭、解凍したむきえびは水気を拭きとり、①と一緒に小麦粉をうすくまぶす。
- ③ Aをかるく混ぜ合わせて衣を作る。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、油が温まった②を種類ごとに1/2量ずつ③にくぐらせて入れる。鮭は3分、むきえび、野菜は2分揚げ焼きにする。残りも同様に調理する。
- ⑤ 皿に盛り付け、合わせた塩・ブラックペッパーをつけていただく。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

『ポテトサラダ』

材料

- 北海道産男爵 ポテトサラダ……………1袋
- きゅうり……………1/2本
- ミニトマト……………1/2袋
- 塩……………少々

作り方

- ① きゅうりは幅2mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしっかりしぼる。ミニトマトは半分に切る。
- ② ポテトサラダ、きゅうりを混ぜ合わせ、器に盛り付けてミニトマトをのせる。

6月2回 2人分