



・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。

📣 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	みつせ鶏ふっくらタレ焼きつくね串	1袋			全量
	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			14切	全量
冷蔵	しいたけ		1袋		全量
	エリンギ		1袋		全量
	北海道産男爵 ポテトサラダ			2袋	全量
青果	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる	1玉			全量
	ミニトマト	1/2袋		1/2袋	全量
	きゅうり	1本	1本	1本	全量
	長なす		1本	1本	全量
	オクラ			1袋	全量
常温	手延べそうめん	6束	2束		全量
	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(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に調整ください。

★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を
下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子
レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



メイン 柚子とすだちの
ぶっかけそうめん

19
分

サブ つくね串

4分

！メインのトッピングは、温泉卵もおすすめ。



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……………6束
- むきえび……………1/2袋
- ミニトマト……………1/2袋
- きゅうり……………1本
- アボカド……………1玉
- 柚子とすだちのぶっかけめんつゆ…300ml
- ・卵……………3個
- ・塩……………ひとつまみ

作り方

① 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。アボカドは皮をむいて縦に幅5mmのうす切りにする。きゅうりは幅5mmの輪切りにし、ミントは半分に切る。

② 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。

③①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

1

『つくね串』…

材料

●みつせ鶏ふっくらタレ焼きつくね串.....1袋

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

- ① 凍ったままのつくねは耐熱皿に並べてラップをせずに電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② 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

サブ
そうめんのお味噌汁

15分

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！

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
 - エリンギ……………1袋
 - マヨネーズ……………大さじ2+1/2
- A
- 柚子とすだちのぶっかけめんつゆ…100ml
 - しょうゆ……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - ごま油……………小さじ1/2
- 水溶き片栗粉
- 水……………大さじ1/2
 - 片栗粉……………大さじ1/2

- 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。エリンギは幅5mmの細切りにする。
 - 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……………2束
 - しいたけ……………1袋
 - みそ……………大さじ1+1/2
- A
- 水……………600ml
 - 和風だしの素……………小さじ2/3

- 作り方
- ① しいたけは幅5mmのうす切りにする。
 - 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

サブ
ポテトサラダ

24分

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……………14切
 - 前日解凍 むきえび……………1/2袋
 - オクラ……………1袋
 - 長なす……………1本
 - サラダ油……………適量
 - 小麦粉……………適量
 - 塩……………適量
 - ブラックペッパー……………適量
- A
- 水……………200ml
 - 小麦粉……………120g
 - 片栗粉……………大さじ1+1/2

- 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②を種類ごとに1/3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。残りを同様に調理する。
 - 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……………2袋
 - きゅうり……………1本
 - ミニトマト……………1/2袋
 - 塩……………小さじ1/4

- 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。