



3人分

7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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	元気鶏若鶴モモ肉 【使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍】		400g		全量
	北海道産真だら切身 【使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍】			6切	6切
冷蔵	ごろっと茄子の甘口麻婆	1セット			全量
	ロースハム	1パック	1パック	2パック	全量
青果	三島のゆかり使用 野菜ダレ	1/2パック		1/2パック	全量
	マッシュルーム		1/2袋	1/2袋	全量
常温	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
	長いも	1袋 (*いすみ生協は1/2袋)			全量 (*いすみ生協は1/2袋)
	トマト	1個	1個		2個
	たまねぎ	2/3個	2/3個	2/3個	2個
	にんにく	2片	2片	2片	6片
常温	ピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
	シャキッとコーン	1缶	1缶	1缶	全量

ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油
- ・オリーブオイル
- ・酒
- ・しょうゆ
- ・みりん
- ・塩
- ・こしょう
- ・ブラックペッパー
- ・中華スープの素
- ・マヨネーズ

●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!



今週のレシピは
フードスタイリスト
河合 明歩さん



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。



ごろっと茄子の 甘口麻婆

メイン
長いもたんざく
ゆかりの野菜ダレがけ

サブ2
ハムとたまねぎの中華スープ

約10分

4分

13分

! メインは、ご飯にかけて麻婆なす丼にして
も◎



1日目

360kcal
(1人分)

『ごろっと茄子の甘口麻婆』

材料

- ごろっと茄子の甘口麻婆 1セット
- ・水 大さじ3
- ・サラダ油 大さじ2+1/2

作り方

- 包材通りに調理する。

『長いもたんざく ゆかりの野菜ダレがけ』

材料

- 長いも 1袋
(*いすみ生協は1/2袋)
- トマト 1個
- 三島のゆかり使用 野菜ダレ 1/2パック

作り方

- 長いものは幅1cmの拍子木切りにし、トマトは幅1.5cmのくし切りにする。
- 器に盛り付け、野菜ダレをかける。

『ハムとたまねぎの中華スープ』

材料

- ロースハム 1パック
- シャキッとコーン 1缶
- たまねぎ 2/3個
- にんにく 2片
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・ブラックペッパー 少々

- A
- ・水 600ml
 - ・中華スープの素 大さじ1
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々

作り方

- たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。ハムは半分に切って幅8mmに切る。にんにくは幅2mmのうす切りにする。コーンは汁気を切る。
- 鍋にサラダ油を弱火で熱し、にんにくを1分ほど炒めて香りがたってきたらたまねぎ、コーンを加えて中火で2分炒める。
- A、ハムを加えて中火で沸騰させ、1分加熱する。器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

明日の下準備 ≫ 元気鶏若鶴モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく

鶏肉の にんにく焼き

コーンサラダ

! メインのにんにくは、炒めて香りがたってからにんにくを乗せると、香味が増してより風味がUP♪

21分

11分



2日目

557kcal
(1人分)

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

『鶏肉のにんにく焼き』

材料

- 前日解凍 元氣鶏若鶏モモ肉 400g
- まいたけ 1/2袋
- ピーマン 1/3袋
- マッシュルーム 1/2袋
- にんにく 2片
- ・オリーブオイル 大さじ4
- ・塩 適量
- ・こしょう 少々
- ・ブラックペッパー 少々

作り方

- ①ピーマンは乱切りにする。マッシュルームは縦半分に切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。にんにくは縦半分に切って包丁の腹で押しつぶす。
- ②解凍した鶏肉は水気を拭いて、塩・ブラックペッパーをふる。
- ③フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、ピーマン、マッシュルーム、まいたけを3分ほど炒めて塩・こしょうで味を調整、皿に盛り付ける。
- ④フライパンをさっと拭いてオリーブオイル(大さじ3)を弱火で熱し、にんにくを1分ほど炒める。香りがたってきたら②を皮目を下にして入れ、ふたをせずに中火で6分焼く。焼き色がついたら裏返し、中弱火にしてふたをして3分ほど蒸し焼きにする。鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切って、にんにくと一緒に③の皿に盛り付ける。

『コーンサラダ』

材料

- ロースハム 1パック
- トマト 1個
- たまねぎ 2/3個
- シャキッとコーン 1缶
- ・塩 少々
- A [・マヨネーズ 大さじ3
・塩 少々
・こしょう 少々]

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、塩をふって5分置く。水にさっとさらして水気をしぼる。トマトはひと口大の乱切りにする。ハムは十字に4等分に切る。コーンは汁気を切る。
- ②ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。

明日の下準備 ≫ 北海道産真だら切身6切は冷蔵庫に移して解凍しておく

とろ~りゆかりの野菜ダレでいただく たらのホイル蒸し

ピーマンとハムの ガーリックきんぴら

! メインの野菜ダレは、ゆかりと昆布の旨みがきいていて、白身魚にピッタリです。

17分

10分

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『とろ~りゆかりの野菜ダレでいただくたらのホイル蒸し』

材料

- 前日解凍 北海道産真だら切身 6切
- マッシュルーム 1/2袋
- たまねぎ 2/3個
- シャキッとコーン 1缶
- 三島のゆかり使用 野菜ダレ 1/2パック
- ・水 200ml
- ・塩 少々
- A [・サラダ油 大さじ1
・しょうゆ 大さじ1]

作り方

- ①解凍したたらは塩をふり、5分置いて水気を拭く。
- ②マッシュルームは縦に幅5mmのうす切りにし、たまねぎは繊維に垂直に幅8mmに切る。コーンは汁気を切る。
- ③長さ35cmほどのアルミホイルを3枚広げ、②を1/3量ずつのせ、その上に①を1/3量ずつのせる。Aを1/3量ずつ全体にかけ、アルミホイルの口を閉じる。
- ④大きめのフライパンに水を入れ③を並べる。ふたをして中火にかけ、沸騰したら中弱火にして5分ほど蒸す。蒸し上がったら皿にのせて野菜ダレを1/3量ずつかけていただく。

『ピーマンとハムのガーリックきんぴら』

材料

- ピーマン 2/3袋
- ロースハム 2パック
- まいたけ 1/2袋
- にんにく 2片
- ・サラダ油 大さじ1/2
- A [・酒 大さじ1/2
・みりん 大さじ1/2
・塩 小さじ1/3]

作り方

- ①ピーマンは縦に幅8mmに切り、ハムは幅8mmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を弱火で熱し、にんにくを1分ほど炒めて香りがたってきたらピーマン、ハム、まいたけを加えて中火で3分ほど炒める。Aを加えてさっと炒め合わせる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

7月1回 | 3人分