



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。

明日の下準備 》殻むき簡単ブラックタイガーは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 手でむきむきして作る シュリンプカレー

19分

サブ ホクじゃがきゅうり

12分

！夏休みの親子時間で一緒に作れるレシピです。メインはえびをむいたり、サブはじゃがいもをつぶすなど、家族で楽しんで♪

2日目

558kcal
(1人分)



メイン 塩さばの 和風マリネ

23分

サブ オクラの 生姜じょうゆ焼き

10分

！メインのさばは、小麦粉をまぶすことで短時間の漬け込みでも味がなじみやすくなりますよ。

3日目

725kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『手でむきむきして作るシュリンプカレー』

材料

- 前日解凍 殻むき簡単ブラックタイガー …… 1袋
- たまねぎ …… 3/4個
- ミニトマト …… 1/3袋
- ぶなしめじ …… 1/2袋
(※いずみ生協は1袋)
- パーモントカレー甘口 …… 3片
- ご飯 …… 茶碗3杯分
- 水 …… 400ml
- サラダ油 …… 大さじ1

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。解凍したブラックタイガーは殻をむき、水気を拭く。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、たまねぎ、ぶなしめじを2分ほど炒める。ブラックタイガーを加えて中火のままさらに2分炒める。
- ③ 水を加えて混ぜ、沸騰したらアクをとって火をとめる。カレールウを加えて再び中弱火でとろみがつくまで2分ほどかき混ぜながら加熱する。ミニトマトを加え、さらに2分加熱する。
- ④ 器に温かいご飯を盛り付け、③をかけていただく。

『ホクじゃがきゅうり』

材料

- じゃがいも …… 2/3袋
- きゅうり …… 1本
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 水 …… 小さじ1
- 顆粒コンソメ …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/4
- ブラックペッパー …… お好み

作り方

- ① きゅうりは幅3mmの輪切りにし、塩をふって5分置き、水気をしっかりしぼる。
- ② じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱容器に入れる。顆粒コンソメを加え、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。熱いうちにフォークでかるくつぶす。
- ③ ①、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『塩さばの和風マリネ』

材料

- 前日解凍 淡塩さば切身 …… 6切
 - じゃがいも …… 1/3袋
 - たまねぎ …… 1個
 - ぶなしめじ …… 1/2袋
(※いずみ生協は1袋)
 - ミニトマト …… 1/3袋
 - サラダ油 …… 大さじ4
 - 小麦粉 …… 適量
- A
- ・ 酢 …… 大さじ4+1/2
 - ・ 砂糖 …… 大さじ1+1/2
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1+1/2

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて半分に切り、幅5mmの斜め切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
- ② ミニトマトは半分に切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ミニトマトを漬け込む。
- ③ 大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を中弱火で4分炒める。かるく焼き色がついたら②に入れて漬け込む。
- ④ 解凍したさばは水気を拭きとり、半分に切って小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ3)を中火で熱し、④を皮目を下にして並べ、中弱火で2分焼く。裏返してさらに2分焼き、③に入れて5分ほど漬け込む。味がなじんできたらできあがり。

『オクラの生姜じょうゆ焼き』

材料

- オクラ …… 1袋
- 生姜 …… 2片
- 手揚げ風油あげ …… 2枚
- しょうゆ …… 小さじ2
- サラダ油 …… 小さじ1
- かつお節 …… お好み

作り方

- ① オクラはがくをむく。生姜はすりおろす。油あげは1枚ずつ4等分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、オクラ、油あげを入れてふたをし、中弱火で2分焼く。それぞれ裏返してふたをし、さらに2分焼いたら火をとめる。すぐに生姜、しょうゆを加えてからめる。
- ③ 皿に盛り付け、お好みでかつお節をかけていただく。



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。