



・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。

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	穀むき簡単ブラックタイガー 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	淡塩さば切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			6切	6切
冷蔵	ごろごろ野菜と鶏肉の炭火風	1セット			全量
	とうふそうめん風(麺つゆ付き)	1袋			全量
	たまねぎちぎり	1袋			全量
	ごぼうちぎり	1袋			全量
	ぶなしめじ		1/2袋 (※いずみ生協 は1袋)	1/2袋 (※いずみ生協 は1袋)	全量
	手揚げ風油あげ			2枚	全量
青果	ミニトマト	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	たまねぎ	1/4個	3/4個	1個	2個
	生姜	1片		2片	3片
	きゅうり		1本		1本
	じゃがいも		2/3袋	1/3袋	全量
	オクラ			1袋	全量
常温	バーモントカレー甘口		3片		3片

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・しょうゆ ・酢 ・砂糖 ・塩 ・小麦粉
・和風だしの素 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ ・かつお節(お好み)
・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗3杯分)

●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 ごろごろ野菜と
鶏肉の炭火風

約15分

サブ1 トマ玉
ひんやりとうふそうめん

10
分

サブ
ちぎり焼き

5
分



1日目

322kcal
(1人分)

『ごろごろ野菜と鶏肉の炭火風』

材料

●ごろごろ野菜と鶏肉の炭火風……………1セット
・サラダ油……………大さじ1

作り方

①包材通りに調理する。

『トマ玉 ひんやりとうふそうめん』

材料

- とうふそうめん風(麺つゆ付き)..... 1袋
- たまねぎ..... 1/4個
- ミニトマト..... 1/3袋
- ・塩..... 少々

A

- ・水..... 100ml
- ・しょうゆ..... 小さじ1
- ・和風だしの素..... 小さじ2/3

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにして、塩をもみ込み5分置く。さっと水にさらして水気をしっかり切る。ミニトマトは半分に切る。
- ② とうふそうめん風添付の麺つゆはAと混ぜ合わせる。
- ③ とうふそうめん風は水気をしっかり切り、1/3量ずつ器に盛り付ける。その上に①を1/3量ずつのせ、②をかけて、よくかき混ぜていただく。

『ちぎり焼き』--

材料

- たまねぎちぎり 1袋
- ごぼうちぎり 1袋
- 生姜 1片
- ・しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① 生姜はすりおろして、しょうゆを入れた器に添える。
- ② アルミホイルに、たまねぎちぎり、ごぼうちぎりを並べてトースターで3分焼く。①につけていただく。

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。