日分の献立

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



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。

使用量



7_	¬			
	品名	188	2日目	3日目
令凍	むきえび	2袋		
	大きめ手作りあじフライ	***************************************	6枚	
	若どりもも肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g (※いずみ生 は400g)
	エリンギ	1袋		

<u>a</u>
<u>a</u>
<u>3</u> <u>3</u>
<u> </u>
l
<u> </u>
<u> </u>
≵)
ံ 6

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(3個)・米(大さじ5)

お忘れなく!

●まずは 段取りメモ をチェック

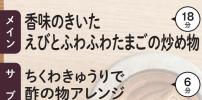
- ●電子レンジは600Wを使用
- ●青果物はお届けにばらつきがあるため、 使用量や調味料はお好みで調整ください。





スマホで レシピを CHECK!





で、ふわふわに仕上がります♪

↓ サブの酢の物ベースは、包材通りに一度 温めると違った食感が楽しめますよ。



段取りメモ

メインの

・
スープ

・

『香味のきいた えびとふわふわたまごの炒め物』

不才	料
• 4	むきえび 2袋
	ェリンギ1袋
	トマト1個
• 7	たまねぎ 1個
•1	こんにく1片
● ½	生姜1片
• +	サラダ油大さじ4
•)	片栗粉大さじ2
• ‡	复少々
• ;	こしょう少々
Г	• 卵3個
Αl	水大さじ3
	マヨネーズ大さじ1+1/2
i	●チョレギドレッシング ····・大さじ3

- 凍ったままのむきえびは包材通りにため水で10分 解凍し、水気を拭きとり片栗粉をまぶす。
- ②生姜、にんにくはみじん切りにする。たまねぎは繊維に 沿って幅1cmのくし切りにし、トマトは乱切りにする。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせる。
- 4フライパンにサラダ油(大さじ2)を弱火で熱し、生 姜、にんにくを1分ほど炒める。香りがたってきたら 中火にし、①を加えて片面1分ずつ焼く。たまねぎ、 エリンギを加え、中火のまま2分炒める。塩・こしょう をふって味を調え、一度取り出す。



日目

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。

⑤フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ2)を中火で熱し、トマトを30秒炒 める。③を加えてさらに40秒ほど炒め、卵が半熟状になったら④を戻し入れ る。Bを加えて中火のままさっと炒め合わせる。

『ちくわきゅうりで酢の物アレンジ』

材料	
●酢の物ベース1	袋
●ち〈わ2	本
●きゅうり ························ 1	本
●三陸産カットわかめ1/5袋(3	g)

- ◆1わかめは水で5分戻し、水気をしっかり切る。きゅうりは幅3mmの細切りに し、ちくわは幅5mmの輪切りにする。
- 2 ボウルに①、酢の物ベース、ごま油を入れて和える。



段取りメモ

メインの 1、2、サブの 1 で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ガーリックタルタルでカリッとあじフライ』--

材料

●大	さめ手作りあじフライ	6村
	マト	
● 7	〈菜 菜	··1/2学
†	:まねぎ	··1/2個
•(5	こんにく	2片
• #	ナラダ油	適量
• 塩		少
Γ	マヨネーズ	大さじ
Α	· 酢	小さじ
	ブラックペッパー	/J> <i>!</i>

- たまねぎ、にんにくはみじん切りにしてボウルに入れ、塩をもみ込み5分置 く。さっと水洗いして水気をしぼり、Aを加えて混ぜ合わせ、タルタルソー スを作る。
- ②水菜は長さを5cmに切り、トマトは幅2cmのくし切りにして皿に盛り付ける。
- 3フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライ1/2量を包 材通りに揚げる。残りも同様に調理し、②の皿に盛り付け、①をかけてい ただく。

油の温度の測り方

- 塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
- ・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
- ・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」
- ・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『白ねぎとえのきのサッと煮』

- ●ちくわ………2本 ●白ねぎ※ ······················1/2 ●えのき …………1/2袋
- ●三陸産カットわかめ…1/5袋(3g) ※白ねぎの使用量は

お届けの量を1とした表記。

	• 水···········300mℓ
Α	みりん大さじ1
	・しょうゆ大さじ1
	・和風だしの素小さじ2/3

- ① ちくわは幅8mmの斜め切りにし、白ねぎは 長さを4cmに切る。えのきは食べやすい大 きさに手でさく。
- 2鍋に白ねぎを入れて中火にかけ、焼き目がつ くまで片面2分ずつ焼く。Aを加えて強火に し、沸騰したらえのき、ちくわを加えて中火で3 分ほど煮込む。わかめをそのまま加えて火を とめ、器に盛り付ける。



段取りメモ

『簡単にできるタッカンマリ風』

材		
	前日解凍 若どりもも肉…	300g
	(※いず∂	y生協は400g)
	白ねぎ※	1/2
	えのき	1/2袋
	にんにく	2片
•	生姜	2片
•	一味	お好み
	• 水·······	750mℓ
	• 米	大さじ5
Α	• 酒······	大さじ3
	ごま油	·· 大さじ1+1/2
	・中華スープの素	大さじ1/2
	• 塩····································	大さじ1/2

※自ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- ●にんにくは半分に切り、生姜は幅3mmの細切りにする。白ねぎは幅5mm の斜め切りにする。えのきは食べやすい大きさに手でさく。解凍した鶏肉 は食べやすい大きさに切る。
- 2鍋に①、Aを入れてふたをし、強火にかける。沸騰したらアクをとり、中弱火 にしてふたをし、10分煮込む。器に盛り付け、お好みで一味をふる。

『チョレギサラダ』--

ተ/ ተ	
きゅうり	1本
●水菜	·······1/2袋
たまねぎ	1/2個
●チョレギドレッシング	大さじ3

- 介たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらして水気を 切る。きゅうりは縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。水菜は長さを 5cmに切る。
- 2器に盛り付け、ドレッシングをかけていただく。