



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 | 境港でつくったあじフライ | 6枚 | | | 6枚 |
| | 大阪王将 ぶるもち水餃子 | | 1袋 | | 全量 |
| | 国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 | | | 300g (※いずみ生協・わかやま生協は360g) | 全量 |
| 冷蔵 | 千切りキャベツ (※いずみ生協・わかやま生協はコールスロー) | 1袋 | | | 全量 |
| | 絹厚あげ | 2個 | | 4個 | 全量 |
| | 国産野菜 ごま沢庵 | 1/2袋 | | 1/2袋 | 全量 |
| | しいたけ | 1/2袋 | 1/2袋 | | 全量 |
| | サラダフレーク | | 1パック | 1パック | 全量 |
| 青果 | きゅうり | 1/2本 | 1本 | 1/2本 | 全量 |
| | 白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ | 1/4 | 1/4 | 1/2 | 全量 |
| | 水菜 | 1/3袋 | 1/3袋 | 1/3袋 | 全量 |
| | 人参 | 1/4本 | 1/4本 | 1/2本 | 1本 |
| | トマト | 1個 | 1個 | | 2個 |
| | ピーマン | | | 1袋 | 全量 |
| 常温 | シーチキンフレーク | | 1缶 | 1缶 | 2缶 |

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・ウスターソース
 ・オリーブオイル ・ケチャップ ・サラダ油 ・ブラックペッパー
 ・ボン酢 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖
 ・酒 ・酢 ・ごま(お好み) ・ラー油(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・卵(1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 パリッとタルタルのあじフライ 19分

サブ 厚揚げとしいたけの楽チンうま煮 16分

①メインはごま沢庵を入れることで、さっぱりとした味わいのタルタルソースが簡単に作れます。沢庵の食感もいいアクセント!



1日目 567kcal (1人分)

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

『パリッとタルタルのあじフライ』

材料
 ●境港でつくったあじフライ……………6枚
 ●国産野菜 ごま沢庵……………1/2袋
 ●トマト……………1個
 ●千切りキャベツ……………1袋
 (※いずみ生協・わかやま生協はコールスロー)
 ●きゅうり……………1/2本
 ●水菜……………1/3袋
 ・サラダ油……………適量

作り方
 ①ごま沢庵は汁気を切って粗く刻み、Aと混ぜる。
 ②きゅうりは幅3mmの斜めうす切りにし、トマトは幅2cmのくし切りにする。水菜は長さを3cmに切ってキャベツと混ぜる。全て皿に盛り付ける。
 ③鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライの1/2量を包材通りに揚げる。残りも同様に調理し、②の皿に盛り付けて①をかける。

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!」

A

- ・マヨネーズ……………大さじ6
- ・酢……………大さじ1/2
- ・砂糖……………小さじ3/4
- ・塩……………ひとつまみ

『厚揚げとしいたけの楽チンうま煮』

材料
 ●絹厚あげ……………2個
 ●しいたけ……………1/2袋
 ●人参……………1/4本
 ●白ねぎ※……………1/4

作り方
 ①人参は小さめのひと口大に切り、しいたけは半分にする。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。厚揚げは1個ずつ4等分に切る。
 ②耐熱容器にA、①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で9分加熱する。ラップをしたまま蒸らして粗熱をとる。

A

- ・水……………150ml
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
- ・酒……………大さじ2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・和風だしの素……………小さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

メイン **和風サンラータン水餃子** 16分

サブ **トマトとツナ香味和え** 8分

！メインのポン酢は、火をとめてから加えることで香りがよくなります。



2日目 505kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『和風サンラータン水餃子』

- 材料
- 大阪王将 ぷるもち水餃子.....1袋
 - サラダフレーク.....1パック
 - しいたけ.....1/2袋
 - 水菜.....1/3袋
 - 人参.....1/4本
 - 卵.....1個
 - ポン酢.....大さじ3
 - ごま油.....大さじ1+1/2
 - ラー油.....お好み
- 水溶き片栗粉
- 水.....大さじ3
 - 片栗粉.....大さじ1+1/2
- A
- 水.....750ml
 - 和風だしの素.....大さじ1/2
 - しょうゆ.....大さじ1/2
 - こしょう.....少々

『トマトとツナ香味和え』

- 材料
- トマト.....1個
 - きゅうり.....1本
 - 白ねぎ※.....1/4
 - シーチキンLフレーク.....1缶
 - 塩.....小さじ1/3
- A
- ごま油.....大さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1
 - 塩.....小さじ1/3

作り方

- ①きゅうりはひと口大に切って塩をもみ込む。トマトはひと口大に切り、白ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに汁気を切ったシーチキン、①、Aを入れて和える。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

明日の下準備 国産豚小間切れは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **厚揚げと豚肉のケチャみそ炒め** 19分

サブ **たくあん入りシャキシャキサラダ** 8分

！メインは厚揚げをプラスすることでボリュームUP!しつかりめの味付けでご飯がすすむおらずに!

！メインのBのウスターソースは、代わりにしょうゆ(大さじ1/2)でもOK。



3日目 810kcal (1人分)

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

『厚揚げと豚肉のケチャみそ炒め』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ.....300g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)
 - 絹厚あげ.....4個
 - ピーマン.....1袋
 - 人参.....1/2本
 - 白ねぎ※.....1/2
 - サラダ油.....大さじ3
 - 塩.....少々
 - ブラックペッパー.....少々
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。
- A
- しょうゆ.....大さじ1+1/2
 - 酒.....大さじ1+1/2
 - オリーブオイル.....大さじ1+1/2
 - 片栗粉.....大さじ1+1/2
- B
- みそ.....大さじ2
 - ケチャップ.....大さじ1+1/2
 - 酒.....大さじ1+1/2
 - 水.....大さじ1+1/2
 - ウスターソース.....大さじ1/2
 - 砂糖.....大さじ1/2

作り方

- ①保存袋に解凍した豚肉、Aを入れてもみ込み、下味をつける。
- ②ピーマンはひと口大の乱切りにする。人参は長さを4cmに切り、幅3mmの短冊切りにする。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。厚揚げは1個ずつ4等分に切る。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1+1/2)を中火で熱し、厚揚げを裏返ししながら約3分焼く。両面に焼き色がついたらピーマン、人参、白ねぎを加え、中火のまま炒める。野菜がしんなりしたら一度取り出す。
- ④サラダ油(大さじ1+1/2)を中火で熱し、①を2分炒める。色が変わったら③を戻し入れ、混ぜ合わせたBを加えて強火にし、ざっくり炒め合わせる。塩・ブラックペッパーで味を調える。

『たくあん入りシャキシャキサラダ』

- 材料
- 国産野菜 ごま沢庵.....1/2袋
 - サラダフレーク.....1パック
 - きゅうり.....1/2本
 - 水菜.....1/3袋
 - シーチキンLフレーク.....1缶
 - ごま.....お好み
- A
- マヨネーズ.....大さじ2
 - ポン酢.....大さじ1

作り方

- ①きゅうりは幅3mmの千切りにする。水菜は長さを4cmに切る。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②ボウルに汁気を切ったシーチキン、汁気を切ったごま沢庵を入れ、①、Aを加えて混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みでごまをふる。