

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。



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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	かりかり食感ささみ揚げ	1袋			全量
	わら焼きかつおタタキ(たれ付き)		2パック		全量
	国産牛すき焼用(牛脂付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)	全量
冷蔵	ねじり糸こんにゃく	1袋		1袋	全量
	とうふそうめん風 麺状とうふ		1袋		全量
	しいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	ベビーリーフ	1袋			全量
	オクラ	1袋			全量
	にんにく	1片	1片		2片
	長いも 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2 (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)	1/2 (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)		全量 (※いずみ生協・わかやま生協は1/2)
	小松菜	1/2袋		1/2袋	全量
	とうもろこし	1/3本		2/3本	全量
	青ねぎ		1/3袋	2/3袋	全量
	たまねぎ		1/2個	1個	1+1/2個
	常温	すりごま	適量	大さじ2	
鳴門産カットわかめ			1/3袋 (約3g)	1/3袋 (約3g)	2/3袋 (約6g)

ご自宅で用意する調味料
ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・サラダ油 ・マヨネーズ
和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材
米(2合) ・卵(3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 ごまマヨディップで食べるささみ揚げ 14分

サブ1 もっちりこんにゃくステーキ 13分

サブ2 小松菜とコーンのみそ汁 12分

! サブ1は、ねじり糸こんにゃくを使うことで味がよからみ、やみつきの味に!



1日目 614kcal (1人分)

段取りメモ

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

『ごまマヨディップで食べるささみ揚げ』

- 材料**
- かりかり食感ささみ揚げ.....1袋
 - ベビーリーフ.....1袋
 - オクラ.....1袋
 - にんにく.....1片
 - すりごま.....適量
 - マヨネーズ.....大さじ3
 - サラダ油.....適量
- 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!」

- 作り方**
- ①ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。オクラはがくをむいてつまようじで数カ所穴をあけて水気を拭く。
 - ②にんにくはすりおろしてボウルに入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
 - ③凍ったままのささみ揚げは、大きめの鍋で包材通りにサラダ油で揚げる。オクラは1分揚げた①の皿に盛り付ける。
 - ④ささみ揚げの粗熱がとれたら食べやすい大きさに切って③の皿に盛り付け、②を添えてすりごまをふる。



『もっちりこんにゃくステーキ』

- 材料**
- ねじり糸こんにゃく.....1袋
 - 長いも※.....1/2 (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)
 - サラダ油.....大さじ1/2
 - 塩.....少々
 - 一味.....お好み
- ※長いもの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方**
- ①こんにゃくは塩をもみ込み、5分置いて水洗いし、水気を切る。長いもは幅8mmの輪切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を時々裏返ししながら5分焼く。Aを加えて中火のままさっと炒め合わせる。
 - ③器に盛り付け、お好みで一味をふる。

『小松菜とコーンのみそ汁』

- 材料**
- 小松菜.....1/2袋
 - とうもろこし.....1/3本
 - みそ.....大さじ1+1/2
- A
- 水.....600ml
 - 和風だしの素.....大さじ1/2

- 作り方**
- ①小松菜は長さを4cmに切る。とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、実をそぎ落とす。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて中火のまま4分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、再び強火にかけてひと煮立ちさせる。





2日目
251kcal
(1人分)

メイン かつおのごま漬け にんにくチップのせ 15分
サブ 炒めわかめの 温とうふにゆうめん風 11分

! サブのわかめは、炒めるひと手間を加えることでとろとろ食感に変わりますよ。

段取りメモ

サブの①、メインの①、②、③で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『かつおのごま漬け にんにくチップのせ』

- 材料
- わら焼きかつおタタキ(たれ付き) ……2パック
 - たまねぎ ……1/2個
 - 長いも※ ……1/2
 - (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)
 - 青ねぎ ……1/3袋
 - にんにく ……1片
 - サラダ油 ……大さじ1
- A
- わら焼きかつおタタキ添付のたれ… 2袋
 - すりごま ……大さじ2
- ※長いもの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- 凍ったままのかつおは包材通りに流水で半解凍にし、表面の水気を拭きとって食べやすい大きさに切る。ポウルに入れ、Aを加えて和える。
 - 青ねぎは幅3mmの斜め切りにして水(分量外)に5分さらして水気を切る。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、長いものは幅5mmの拍子木切りにする。たまねぎを皿に広げるように盛り付け、長いものを添える。
 - にんにくは幅3mmのうす切りにし、耐熱皿に入れてサラダ油を加え、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ②の皿に①を盛り付け、青ねぎ、③のをのせる。

『炒めわかめの温とうふにゆうめん風』

- 材料
- とうふ・そうめん風 麺状とうふ ……1袋
 - 鳴門産カットわかめ ……1/3袋(約3g)
 - しいたけ ……1/2袋
 - ごま油 ……大さじ1
- A
- とうふ・そうめん風添付のつゆ ……1袋
 - 水 ……600ml
 - しょうゆ ……小さじ2
 - 塩 ……少々

- 作り方
- わかめは水(分量外)で5分戻して水気をしっかりしぼる。とうふ・そうめん風は包材通りに水気をしっかり切る。しいたけは幅5mmのうす切りにする。
 - 鍋にごま油を中火で熱し、わかめ、しいたけを1分炒める。A、とうふ・そうめん風を加えて沸騰したら中火のまま2分加熱する。

明日の下準備 ≫ 国産牛すき焼用(牛脂付き)は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目
774kcal
(1人分)

メイン すき焼き 16分
サブ とうもろこしご飯 9分
※炊飯時間を除く

! メインはAを追加してうどんを加え、ひと煮立ちさせると旨みが凝縮されたべを楽しめますよ

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

サブを炊いている間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『すき焼き』

- 材料
- 前日解凍 国産牛すき焼用(牛脂付き) ……400g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)
 - ねじり糸こんにゃく ……1袋
 - たまねぎ ……1個
 - 青ねぎ ……2/3袋
 - 小松菜 ……1/2袋
 - しいたけ ……1/2袋
 - 鳴門産カットわかめ ……1/3袋(約3g)
 - 卵 ……3個
 - 塩 ……少々
- A
- 酒 ……100ml
 - しょうゆ ……100ml
 - 砂糖 ……大さじ4

- 作り方
- こんにゃくは塩をもみ込み、5分置いて水洗いし、水気を切る。わかめは水(分量外)で5分戻して水気を切る。
 - たまねぎは繊維に垂直に幅1cmに切る。小松菜、青ねぎは長さを5cmに切る。しいたけは半分に切る。
 - 鍋に牛肉添付の牛脂(2個)を中火で熱し、解凍した牛肉を1分ほど炒める。半分ほど火が通ったら①、②、Aを加えて中火のまま5分煮込む。
 - 溶き卵につけていただく。

『とうもろこしご飯』

- 材料
- とうもろこし ……2/3本
 - 米 ……2合
- A
- 和風だしの素 ……小さじ1
 - 塩 ……小さじ2/3

- 作り方
- とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、実をそぎ落とす。芯は置いておく。
 - 炊飯器に水洗いした米を入れて水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れる。A、とうもろこしの実を加えてかき混ぜ、とうもろこしの芯を入れて炊飯する。
 - 炊き上がったとうもろこしの芯をとり除き、さっくり混ぜる。



とうもろこしの芯も一緒に炊いて旨みUP!

6月1回 3人分