



今週のレシピは  
フードスタイリスト  
がわい 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	ふっくらしらす干し 3日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	1袋		2袋	全量
	ソースのいらないコク旨ハンバーグ		10個		全量
	流水解凍 信州そば			3食	全量
冷蔵	ひとくち餃子	3袋			全量
	もやし	1袋			全量
	豆苗	1/2パック		1/2パック	全量
	北海道パンプキンサラダ		2袋		全量
	ぶなしめじ		1袋		全量
	しいたけ			1袋	全量
	あい鴨スモーク			2袋	全量
青果	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	ミニトマト		1/3袋	2/3袋	全量
	オクラ		1/2袋	1/2袋	全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/3	2/3	全量
	きゅうり		1/2本	1/2本	1本
常温	めんつゆ	75ml	75ml	300ml	450ml

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・サラダ油 ・ポン酢 ・塩 ・片栗粉  
 ・砂糖 ・酢

**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。



**メイン** ひとくち餃子 19分

**サブ** しらすと豆苗の中華スープ 10分

① サブはしらすを炒めることで香りを引き出しているの、ベースの味付けはめんつゆ1本で決まりますよ。



1日目  
568kcal (1人分)

**段取りメモ**  
 メインの①、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

**『ひとくち餃子』**

材料  
 ●ひとくち餃子..... 3袋  
 ●もやし..... 1袋  
 ・水..... 120ml  
 ・サラダ油..... 大さじ4

A  
 ・ポン酢..... 大さじ1+1/2  
 ・ごま油..... 小さじ2  
 ・ごま..... 大さじ1/2

B  
 ・しょうゆ..... 大さじ1  
 ・酢..... 大さじ1

作り方  
 ①耐熱容器にもやしを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。皿に盛り付ける。  
 ②フライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱して、火をとめて餃子1+1/2袋分を重ならないように並べる。再び中火にかけて水(60ml)を入れ、ふたをして3分蒸し焼きにする。  
 ③ふたをとって水気がなくなったら中火のまま焼き目がつくまで1分半加熱する。残りの餃子も同様に調理する。①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをもやしにかける。Bを添えて餃子をつけていただく。

**『しらすと豆苗の中華スープ』**

材料  
 ●ふっくらしらす干し..... 1袋  
 ●豆苗..... 1/2パック  
 ●フリルレタス..... 1/2袋  
 ・卵..... 1個  
 ・ごま油..... 大さじ1

A  
 ●めんつゆ..... 75ml  
 ・水..... 600ml

作り方  
 ①豆苗は根元を落として水洗いし、長さを4cmに切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。  
 ②鍋にごま油を中火で熱し、凍ったままのしらすを1分炒める。Aを入れて沸騰したら①を加え、中火のまま1分加熱する。溶き卵を流し入れてふんわり浮いてきたら火をとめる。

メイン **フライパン不要! 和風ハンバーグ**

18分

サブ **パンプキンサラダ**

3分

! メインのハンバーグは火を使わないので、暑い日の献立の味方です!



2日目  
366kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『フライパン不要! 和風ハンバーグ』

- 材料
- ソースのいらないココ旨ハンバーグ... 10個
  - 白ねぎ※... 1/3
  - ぶなしめじ... 1袋
  - オクラ... 1/2袋
- A
- めんつゆ... 75ml
  - 水... 220ml
  - 片栗粉... 小さじ2
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎは幅1mmの千切りにし、水(分量外)にさっとさらして水気を切る。ぶなしめじは小房に分ける。オクラはがくをむいて幅5mmの輪切りにする。
  - ②耐熱皿に凍ったままのハンバーグを並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で4分半加熱する。皿に盛り付ける。
  - ③耐熱容器にA、ぶなしめじ、オクラを入れてよく混ぜてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。よく混ぜて②にかけ、白ねぎを添える。



『パンプキンサラダ』

- 材料
- 北海道パンプキンサラダ... 2袋
  - ミニトマト... 1/3袋
  - フリルレタス... 1/2袋
  - きゅうり... 1/2本

- 作り方
- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。きゅうりは幅3mmの輪切りにして、パンプキンサラダに混ぜ合わせる。
  - ②器に①、ミニトマトを盛り付ける。

明日の下準備 >>> ふっくらしらす干し2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **鴨せいろ**

20分

サブ **しらすと夏野菜の酢の物**

8分

! メインは温かいつけつゆに鴨肉をつけることで脂が溶け出し、食べるたびに旨みが増していきますよ!



3日目  
739kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『鴨せいろ』

- 材料
- 流水解凍 信州そば... 3食
  - あい鴨スモーク... 2袋
  - 白ねぎ※... 2/3
  - 豆苗... 1/2パック
  - しいたけ... 1袋
- A
- めんつゆ... 300ml
  - 水... 300ml
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎは長さを4cmに切る。豆苗は根元を落として水洗いし、長さを5cmに切る。しいたけは幅5mmのうす切りにする。鴨肉は食べやすい大きさに切る。
  - ②フライパンに油をひかずに中火で熱し、白ねぎ、しいたけを時々裏返しながら3分焼く。Aを加えて沸騰したら中火のまま2分加熱する。豆苗を加えてさらに1分加熱し、器に盛り付ける。
  - ③凍ったままのそばはザルに入れ、4分流水解凍して水気を切り、器に盛り付ける。鴨肉をトッピングし、②につけていただく。

『しらすと夏野菜の酢の物』

- 材料
- 前日解凍 ふっくらしらす干し... 2袋
  - ミニトマト... 2/3袋
  - オクラ... 1/2袋
  - きゅうり... 1/2本
  - 塩... 少々
- A
- 酢... 大さじ3
  - 砂糖... 大さじ1
  - 塩... 小さじ1/3

- 作り方
- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いし、幅3cmの斜め切りにする。ラップに包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。ミニトマトは半分に切る。きゅうりは小さめのひと口大に切る。
  - ②ボウルに解凍したしらす、①、Aを入れて和える。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたとご食べられますよ。

8月4回 | 3人分