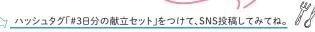
日分の献立

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。



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



	品名	188	2日目	3日目	使用量
冷凍	銚子産いわしとごぼうつみれ	1袋			全量
	牛こまぎれ 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 320g)		全量
	国産豚肩ローストンテキ用 (※いずみ生協・わかやま生協は 国産豚ロースとんかつ用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			320g (※いずみ生協・ わかやま生協は 340g)	全量
	スモークサーモントラウト切り落とし 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1パック	全量
冷蔵	しそ餃子	24個			全量
	切り千枚漬		1/3パック	2/3パック	全量
青果	れんこん	1/2袋	1/2袋		全量
	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	2/3		1/3	全量
	ほうれん草		1袋		全量
常温	ごまあえの素	大さじ1+1/2	大さじ1		大さじ2+1/2

ご自宅で用意する調味料

・しょうゆ ・みそ ・みりん ・ケチャップ ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒





スマホで レシピを CHECK!



●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。



段取りメモ

メインの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

『いわしつみれとごろっと野菜のスープ煮』

●銚子産いわしとごぼうつみれ	1袋
●キャベツ※	······ 2/3
れんこん	··· 1/2袋
・サラダ油	大さじ2
・ブラックペッパー	少々
水溶き片栗粉	

	・水····································	
Α	・水	······大さじ3 ······大さじ1+1/2 ······大さじ1+1/2

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

- ①キャベツは芯をつけたまま幅3cmのくし切りにする。れんこんは幅8mm の半月切りにする。
- 2鍋にサラダ油を中火で熱し、キャベツを両面5分焼く。
- 3れんこん、凍ったままのつみれ、Aを加えてふたをし、沸騰したら弱火にし て10分煮込む。
- ④水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加える。とろみがついたら器に盛り 付け、ブラックペッパーをふる。

『ごまだれしそぎょうざ』---

●しそ餃子… ----- 24個 サラダ油 -------大さじ2 ●ごまあえの素 ------大さじ1+1/2 • 酢……大さじ2 • みそ… 小さじ2

- しそ餃子は包材通りに2回に分けて焼く。
- 2混ぜ合わせたAにつけていただく。

明日の下準備 >>> 牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく



段取りメモ

サブ1の①、②、メインの①で食材の下準備→サブ1を仕上げる→メインを煮込んでいる間に→サブ2を仕上げる

『たたきれんこんと牛肉の炒め煮』 ……

(※いずみ生協・わかやま生協は320g) ●れんこん ………1/2袋 サラダ油………大さじ1+1/2 水------大さじ6 しょうゆ ……大さじ3 • 酒···········大さじ3

> みりん ……大さじ3 ・砂糖 ------大さじ1+1/2

- 前日解薬 牛こまぎれ…………400g①れんこんは保存袋に入れ、めん棒などで食べやすい大きさにたたく。
 - 2フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、①を3分炒める。
 - ③解凍した牛肉を加えて3分炒め合わせ、Aを加えて中火で3分煮込む。

『ほうれん草のごま和え』-----

- ●ほうれん草 ------1袋1袋1ほうれん草は長さを4cmに切る。

作り方

- ●ごまあえの素・・・・・・・・・・大さじ1 2鍋に湯(分量外)を沸かし、①を中火で1分ゆでる。水(分量外)にさらして水 気を切る。
 - ❸ボウルに入れ、ごまあえの素を加えて和える。

『千枚漬け』-----

●切り千枚漬………………1/3パック **①**器に盛り付ける。



段取りメモ

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

『ポークチャップ』-----

材	<u> </u>					
	<mark>前日解東</mark> 国産豚肩ローストンテキ用 ······· 32	20g				
(※いずみ生協・わかやま生協は						
玉	産豚ロースとんかつ用34()g)				
	キャベツ※1	/3				
•	ナラダ油大さ	じ1				
Α	・ケチャップ大さ	じ6				
	しょうゆ小さ	じ2				
	• 酢小さ	じ2				
	、T小地	111				

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

- ①キャベツは幅2mmの千切りにして皿に盛り付ける。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した豚肉を片面 2分ずつ焼く。一度取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにAを入れて中火で1分加熱する。②を戻し入 れ、さっとからめて①の皿に盛り付ける。

『スモークサーモンとかぶのマリネ』-----

- 前日解凍スモークサーモントラウト切り落とし…1パック●解凍したスモークサーモン、汁気を切った千枚清を器に
- ●切り千枚漬-----------------------2/3パック 盛り付ける。