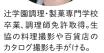
今週のレシピは フードスタイリスト かわい あ す か 河合 明日香さん







,	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	188	2		
	ふっくらジューシー生ハンバーグ	2個			

	品名	188	2日目	3日目	使用量
	ふっくらジューシー生ハンバーグ	2個			全量
	真ほっけ塩麹漬け 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4枚		全量
冷凍	むかしのコロッケ		3個		3個
	国産若鶏肩小肉 (※いずみ生協・わかやま生協は 若鶏モモ肉切り身) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	300g
	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
冷蔵	絹ごし豆腐	1個	1個		全量
/市)限	スプラウト	1/2パック		1/2パック	全量
	エリンギ			1袋	全量
	たまねぎ	1+1/2個	1/2個	1/2個	2+1/2個
青果	人参	1+1/3本		2/3本	2本
	フリルレタス		1/2袋	1/2袋	全量
常温	直火焼スープカレールー	1/2袋		大さじ1/2	1/2袋+ 大さじ1/2

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・オリーブオイル ・サラダ油 ・和風だしの素 ・塩 ・小麦粉 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢





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。

メ ハンバーグ スープカレー

人参ドレッシングで 豆腐サラダ



25 ∄

メインはバゲットと合わせてもおすすめ!

↓ サブのドレッシングは人参の甘みがある。 ので、砂糖の量はお好みで調整してくださ





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

『ハンバーグスープカレー』

材料	
●ふっくらジューシー生ハン	ノバーグ…2個
●たまねぎ	
●人参	1本
●ぶなしめじ	1/2袋
●直火焼スープカレールー	1/2袋
• 水	500mℓ
サラダ油	大さじ1

- ①たまねぎは芯をつけたまま幅2cmのくし切りにす る。人参は大きめの乱切りにする。ぶなしめじは小 房に分ける。
- ②フライパンに凍ったままの生ハンバーグ、水100ml (分量外)を入れて弱火にかけ、ふたをして5分焼 く。フライパンの水を切って裏返して中火にし、ふ たをして2分焼く。一度取り出す。
- ❸フライパンをさっと拭いて、サラダ油を中火で熱 し、たまねぎ、人参を入れてふたをする。時々炒め ながら2分加熱する。ぶなしめじを加えてさっと炒 め合わせる。
- △水を加えて、沸騰したらふたをして中火で3分煮 込む。一度火をとめてルーを加え、混ぜ合わせる。 ルーが溶けたら②を戻し入れ、ふたはせずに弱火 で3分加熱する。



ぶなしめじは房を半分 に割って石づきをVの 字に切ると、無駄なく使

『人参ドレッシングで豆腐サラダ』--

林林料

●スプラウト1/2パック					
	●たまねぎ ······ 1/2個				
●人参1					
	●絹ごし豆腐1個				
	・オリーブオイル大さじ2				
^	• 酢大さじ2				
Α	・砂糖 大さじ1/2				
	・塩 小さじ1/2				

- むたまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水 気を切る。スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。豆腐は幅1cmの 角切りにする。すべて一緒に器に盛り付ける。
- ②人参はすりおろしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、人参ドレッシングを作 る。①にかける。

明日の下準備 >>> 真ほっけ塩麹漬けは冷蔵庫に移して解凍しておく



段取りメモ

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

『ほっけのきのこあんかけ』-----

- ●ぶなしめじ………1/2袋 -----1/2個 • 7k-----300ml
 -大さじ2 ・和風だしの素……大さじ1/2 水溶き片栗粉
 - 7k------......大さじ1 • 片栗粉 ………小さじ2

- <mark>前B接竦</mark> 真ほっけ塩麹漬け ····· 4枚 ①たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②フライパンを中火で熱し、解凍したほっけを包材通りに焼いて皿に盛り付ける。
 - ③フライパンをさっと拭き、Aを入れて中火にかける。沸騰したら①を加えてふ たはせずに4分煮込む。火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加え る。再び中火にかけ、とろみがついたら②にかける。

『コロッケ 』----

●むかしのコロッケ……… ●フリルレタス ------1/2袋

作り方

- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
- ②凍ったままのコロッケは耐熱皿にのせ、ラップはせずに電子レンジ(600W) で2分半加熱する。1個ずつ半分に切って①の皿に盛り付ける。

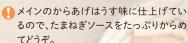
●絹ごし豆腐------1個 **①**豆腐はひと口大の角切りにする。

和風だしの素…

- ・みそ………大さじ1+1/2 2鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて中火で2分加熱する。一 度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

メイン からあげの たまねぎソースがけ

サエリンギと人参の ブカレー炒め



↓ サブは弁当のおかずにも重宝するので、 いろんな野菜でアレンジしても◎



段取りメモ

メインの

②、サブの

で食材の下準備→サブを仕上げる

メインを仕上げる

『からあげのたまねぎソースがけ』……

(※いずみ生協・わかやま生協は 若鶏モモ肉切り身)

10 Vill C Ch 177 177				
たまねぎ1/2個				
スプラウト1/2パック				
フリルレタス1/2袋				
サラダ油適量				
・酢大さじ2				
・しょうゆ 大さじ1				
・砂糖 大さじ1				
・ごま油 小さじ1				
・酒·······大さじ1/2				
·水······大さじ1/2				
•塩························少々				
・小麦粉				
・片栗粉大さじ1				

- やすい大きさに手でちぎる。皿に盛り付ける。
 - ②たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、たまねぎ ソースを作る。
 - ⑥保存袋に解凍した鶏肉、Bを入れてよくもみ込む。Cを加え、全体にまぶ すように袋をふる。
 - ▲フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、油が温 まったら③を入れて時々裏返しながら5分ほど揚げ焼きにする。①の皿 に盛り付け、②をかける。

『エリンギと人参のカレー炒め』………

杯才	料
•,	人参2/3本
	ェリンギ1袋
•	サラダ油 大さじ1
	●直火焼スープカレールー…大さじ1/2
Α	・しょうゆ 大さじ1
А	・酒························大さじ1
	・砂糖 大さじ1

- やすい大きさに切る。
 - 2フライパンにサラダ油を中火で熱し、人参を2分炒め、エリンギを加えて さらに1分炒める。
 - ❸混ぜ合わせたAを加えて、中火のまま2分炒める。