



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投稿してみよう。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	ひとくちえび天ぷら	1袋			全量
	極みまぐろ	2袋			全量
	元気鶏若鶏ミンチ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		350g	150g	全量 (※いずみ生協・わかやま生協は500g)
	九州産すまめいかつば抜き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	エリンギ		1袋		全量
	絹とうふ		1個	2個	全量
青果	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	1/3	1/3	1/3	全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	にんにく		1片	2片	3片
	アスパラ			1袋	全量
常温	うどん	3束(300g)			3束(300g)

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油
 ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒
 ・たかの爪 ・わさび(お好み) ・マヨネーズ(お好み)



- 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。
- 調理時間は器具や火加減により記載と異なる場合があります。仕上がりを確認しながら、加熱時間を調整してください。

メイン えび天うどん 20分

サブ まぐろの造り 15分

！メインのお出汁は、砂糖をお好みでさらに加えるとお子さんも食べやすくなりますよ。



1日目
671kcal (1人分)

段取りメモ
 サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『えび天うどん』

材料
 ●ひとくちえび天ぷら.....1袋
 ●白ねぎ※.....1/3
 ●うどん.....3束(300g)
 ・水.....3000ml

作り方
 ①白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。
 ②大きめの鍋に水を入れて沸騰させ、うどんを包材通りにゆでる。ざるに上げて冷水でしっかり水洗いし、水気を切る。凍ったままの天ぷらは耐熱皿に並べ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
 ③鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したらゆでうどんを加える。再び沸騰したら器に盛り付け、①、天ぷらをのせる。

A
 ・水.....1500ml
 ・酒.....大さじ3
 ・みりん.....大さじ3
 ・しょうゆ.....大さじ1+1/2
 ・和風だしの素.....大さじ1
 ・砂糖.....小さじ2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『まぐろの造り』

材料
 ●極みまぐろ.....2袋
 ●たまねぎ.....1/2個
 ・しょうゆ.....大さじ3
 ・わさび.....お好み

作り方
 ①凍ったままのまぐろは包材通りに流水解凍する。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分さらして水気をしっかり切る。
 ②①を皿に盛り付け、しょうゆとお好みでわさびをつけていただく。

明日の下準備 ※元気鶏若鶏ミンチ350gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

ふわシャキつくね

25分

サブ

エリンギの塩にんにく きんぴら

6分

！メインは材料をもみ込んだ時、少しゆるいと感じたら片栗粉を加えてかたさを調整してください。

2日目

470kcal (1人分)



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

『ふわシャキつくね』

材料

- 前日解凍 元気鶏若鶏ミンチ 350g
 - 絹とうふ 1個
 - 白ねぎ※ 1/3
 - たまねぎ 1/2個
 - サラダ油 大さじ2
 - マヨネーズ お好み
- A
- 片栗粉 大さじ3
 - 塩 小さじ1
- B
- しょうゆ 大さじ2
 - 酒 大さじ2
 - みりん 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。とうふはキッチンペーパーで水気を拭く。
- ② 白ねぎは長さを5cmに切って幅2mmの千切りにする。
- ③ ボウルに解凍した鶏ミンチ、①、Aを入れてよくもみ込む。15等分にして丸く形を整える。
- ④ 大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ、③の1/2量を並べる。ふたをし、中火にかけて3分焼く。裏返してふたをし、中弱火で2分焼き、一度取り出す。残りも同様に焼く。取り出しておいたつくねを戻し入れ、混ぜ合わせたBを加えて中火で1分煮からめる。皿に盛り付けて②を添え、お好みでマヨネーズをつけていただく。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。

『エリンギの塩にんにく きんぴら』

材料

- エリンギ 1袋
- にんにく 1片
- ごま油 小さじ1
- 塩 少々
- たかの爪 適量

作り方

- ① エリンギは縦半分に切り、幅2mmの斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。たかの爪は幅3mmの輪切りにする。
- ② フライパンにごま油、たかの爪、にんにくを中火で熱し、エリンギを加えて塩をふり、2分炒める。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

明日の下準備 九州産するめいかつば抜き、元気鶏若鶏ミンチ150gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

いかとアスパラのガーリック炒め

17分

サブ

そばろ奴

8分

！メインはこしょうの風味が味の決め手なので、お好みの辛さでどうぞ♪

3日目

409kcal (1人分)



段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『いかとアスパラのガーリック炒め』

材料

- 前日解凍 九州産するめいかつば抜き※2袋
 - アスパラ 1袋
 - たまねぎ 1個
 - にんにく 2片
 - サラダ油 大さじ1+1/2
 - こしょう 適量
- A
- しょうゆ 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 中華スープの素 小さじ2

作り方

- ① アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さ5cmの斜め切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅8mmに切る。にんにくは縦に幅8mmに切る。
- ② 解凍したいかは、水気をしっかり拭いて中骨をとり除き、幅1cmの輪切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにくを1分炒める。アスパラ、たまねぎを加えてさらに3分炒める。
- ④ ②を加えて中火のまま1分炒め、Aを加えてさらに3分炒める。こしょうをふって炒め合わせる。



いかの胴の内側にあるかたい部分(中骨)を抜きとります。

『そばろ奴』

材料

- 前日解凍 元気鶏若鶏ミンチ 150g
 - 白ねぎ※ 1/3
 - 絹とうふ 2個
- A
- 酒 大さじ1+1/3
 - しょうゆ 大さじ1+1/3
 - ごま油 大さじ1
 - 砂糖 大さじ3/4

作り方

- ① 白ねぎはみじん切りにする。とうふは1個ずつ食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
- ② 耐熱容器に解凍した鶏ミンチ、A、白ねぎを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。取り出して、よく混ぜる。
- ③ ①のとうふに②をのせる。



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。

3月3回 3人分