



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投稿してみてね。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	かに風味天津飯セット(たれ付き)	1セット			全量
	みつせ鶏柚子胡椒焼き (※いずみ生協・わかやま生協は地鶏焼肉(ねぎ塩)) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋		全量
	ふっくらジューシー生ハンバーグ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			3個	全量
冷蔵	しいたけ	1/2袋	1/2袋		全量
	絹厚揚げ		2個		全量
青果	オクラ	1袋			全量
	トマト	1/2個	1個	1/2個	2個
	生姜	1片		1片	2片
	水菜	2/3袋		1/3袋	全量
	アスパラ		1袋		全量
	ごぼう		1袋		全量
	なす			3本	全量
常温	コーンスープ			1袋	全量

ご自宅で用意する調味料
 ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・和風だしの素 ・塩
 ・小麦粉 ・砂糖 ・酒 ・酢

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(丼3杯分) ・卵(5個) ・牛乳(250ml)

お忘れなく!

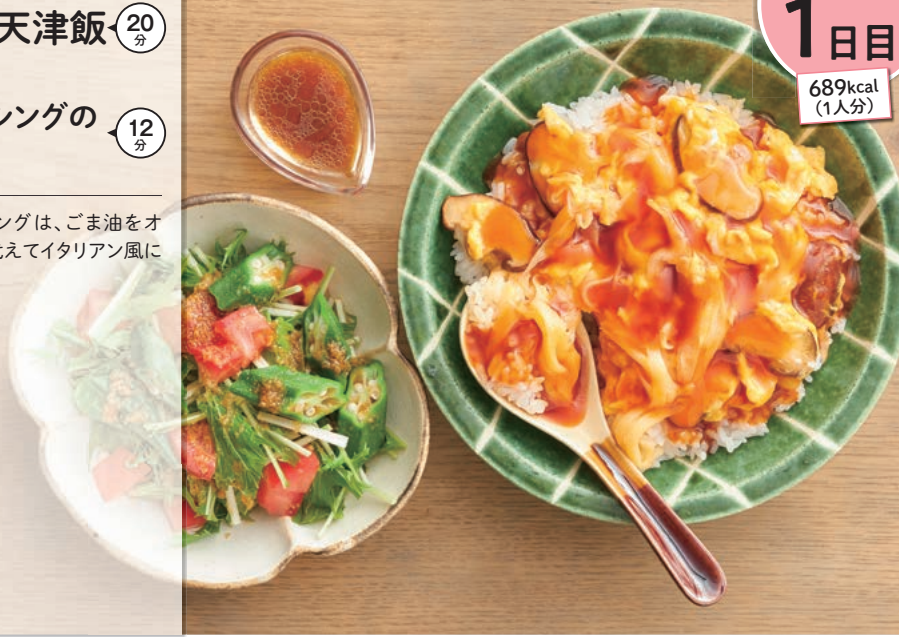
- まずは **段取りメモ** をチェック
- 電子レンジは600Wを使用
- 青果物はお届けにばらつきがあるため、使用量や調味料はお好みで調整ください。
- 調理時間は器具や火加減により記載と異なる場合があります。仕上がりを確認しながら、加熱時間を調整してください。



メイン かにかま天津飯 (20分)

サブ 生姜ドレッシングのサラダ (12分)

① サブのドレッシングは、ごま油をオリーブオイルに代えてイタリアン風にしてもOK。



1日目
689kcal (1人分)

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

『かにかま天津飯』

- 材料**
- かに風味天津飯セット(たれ付き).....1セット
 - しいたけ.....1/2袋
 - サラダ油.....大さじ3
 - 卵.....5個
 - ご飯.....丼3杯分

- 作り方**
- ①凍ったままの天津飯セットのかにかまぼこは流水で10分解凍してほぐす。しいたけは幅5mmのうす切りにする。
 - ②凍ったままの天津飯セット添付のたれは3分湯せんする。
 - ③ボウルに卵を割り入れて溶く。解凍したかにかまぼこを加えて混ぜ合わせる。
 - ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、しいたけを1分炒める。サラダ油(大さじ2)を加えて熱し、③を流し入れる。大きくかき混ぜながら1分30秒ほど焼く。
 - ⑤丼に温かいご飯を盛り付け、④を1/3量ずつのせて②を1/3量ずつかける。

『生姜ドレッシングのサラダ』

- 材料**
- 水菜.....2/3袋
 - トマト.....1/2個
 - オクラ.....1袋
 - 生姜.....1片
 - 塩.....少々

- 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て食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。水菜は長さを4cmに切り、トマトは幅1cmの角切りにする。
 - ②生姜はすりおろしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ③①を器に盛り付け、②をかける。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

- A**
- 酢.....大さじ2
 - ごま油.....大さじ1
 - しょうゆ.....大さじ1
 - 砂糖.....小さじ1

明日の下準備 ※みつせ鶏柚子胡椒焼き(※いずみ生協・わかやま生協は地鶏焼肉(ねぎ塩))は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **味付き鶏肉とトマアスパラの炒め物** 12分

サブ **厚揚げとごぼうのうま煮** 18分

2日目 419kcal (1人分)

- ! メインの作り方④では、トマトがつぶれないようにざっくり炒め合わせるのがコツ!
- ! サブは冷やしてもおいしいですよ。

段取りメモ

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

『味付き鶏肉とトマアスパラの炒め物』

- 材料
- 前日解凍 みつせ鶏柚子胡椒焼き…2袋 (※いずみ生協・わかやま生協は地鶏焼肉(ねぎ塩))
 - トマト……………1個
 - アスパラ……………1袋
 - サラダ油……………大さじ1+1/2

- 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、長さを5cmの斜め切りにする。トマトは幅1cmのくし切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、アスパラを1分30秒焼いて一度取り出す。
 - ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した鶏肉を入れ、ふたをして中火のまま3分焼く。裏返してふたをし、さらに2分焼く。
 - ④②を戻し入れトマトを加えて、中火のまま1分ざっくりと炒め合わせる。



アスパラのかたい根元をむくことで火が通りやすく、食べやすくなりますよ。

『厚揚げとごぼうのうま煮』

- 材料
- ごぼう……………1袋
 - 絹厚揚げ……………2個
 - しいたけ……………1/2袋
 - ごま油……………大さじ1
 - 水……………200ml
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 酒……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 和風だし(素)……………小さじ1/2
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 塩……………少々

- 作り方
- ①ごぼうは水洗いして乱切りにし、水(分量外)に2分ほどさらして水気を切る。厚揚げは食べやすい大きさに切る。しいたけは十字に4等分に切る。
 - ②鍋にごま油を中火で熱し、①を3分炒める。Aを加えて落としふたをし、中火のまま6分煮込む。

落としふたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪

周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎



ごぼうの皮むきは包丁の背でこするより、アルミホイルを使った方が風味が残ります。

明日の下準備 ▶▶▶ ふっくらジューシー生ハンバーグは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **なすバーグ** 20分

サブ **冷製コーンスープ** 3分

3日目 553kcal (1人分)

- ! メインのソースは、お好みでケチャップにしてもOK。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『なすバーグ』

- 材料
- 前日解凍 ふっくらジューシー生ハンバーグ…3個
 - なす……………3本
 - トマト……………1/2個
 - 水菜……………1/3袋
 - 生姜……………1片
 - 水……………大さじ3
 - 小麦粉……………大さじ3
 - サラダ油……………大さじ1+1/2
 - 水……………大さじ3
 - しょうゆ……………大さじ3
 - 酒……………大さじ3
 - 砂糖……………大さじ1+1/2

- 作り方
- ①水菜は長さを4cmに切り、トマトは幅1cmのくし切りにして、皿に盛り付ける。なすは1本ずつ6等分の輪切りにする。生姜はすりおろす。
 - ②ボウルに生姜、Aを入れて混ぜる。
 - ③解凍した生ハンバーグは1個ずつ6等分にして丸める。なすの片面に小麦粉をまぶし、その上にハンバーグをしっかり押しつけてくっつける。
 - ④大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、③をハンバーグの面を下にして入れ、ふたをして2分焼く。余分な油を拭きとり、裏返したら水を加えて再びふたをし、中弱火にして2分焼く。①の皿に盛り付ける。
 - ⑤フライパンをさっと拭いて中火にかけ、②を入れて混ぜながら2分加熱する。とろみをつけソースにし、④のハンバーグにかける。

『冷製コーンスープ』

- 材料
- コーンスープ……………1袋
 - 牛乳……………250ml

- 作り方
- ①ボウルにコーンスープを入れ、牛乳を少しずつ加えてしっかり混ぜ合わせる。
 - ②食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておき、器に盛り付ける。