

5月2日
3人分

3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	元気鶏若鶏モモ肉(バラ凍結)			600g	600g
	おくら&長芋ミックス	2/3袋			2/3袋
冷蔵	久米島産味付糸もずく		2パック		2パック
	ちくわ	2本		2本	全量
	じゃがいもと玉子のサラダ		2袋		全量
青果	うまか野菜セット	トマト1玉、 きゅうり1本、 小松菜1袋、 えのき1/2袋	長なす2本、 しめじ1袋、 えのき1/2袋、 サラダ菜1/2株	サラダ菜1/2株、 きゅうり1本、 ミディトマト 1パック	全量
	白ねぎ		1本	1本	2本
常温	とろろそば	1+1/2袋			1+1/2袋
	麻婆なすの素		1袋		1袋
	美味しいツナ まぐろ	2缶		1缶	3缶

今回のレシピについて感想をお願いします

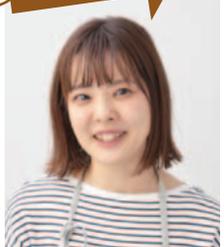


スマホでレシピをCHECK!



ご自宅で用意する調味料
 ・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・酢 ・みりん
 ・酒 ・片栗粉 ・和風だしの素
 ・中華スープの素 ・塩 ・こしょう ・砂糖
 ・ブラックペッパー ・ごま ・一味
 ご自宅で用意する食材
 ・卵1個

今週のレシピは
 フードスタイリスト
 高 明恵さん



同志社女子大学食物栄養科卒業。フードスタイリストとして飲食店運営会社のプロデューサーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

元気を作る、ガツンと中華
 野菜をたっぷり入れて満足感を
 国産ひき肉を使っている生協オリジナル商品です。ほどよくスパイシーで食べやすく、にんにくの香りもふんわりしています。なすだけでなく、自宅にある炒め野菜も使ってボリュームを出すのもおすすめです。



1日目

569kcal(1人分)

メイン

ツナとろろの和えそば

14分

サブ

小松菜のお浸し

11分



Cooking Point!
めんつゆがあれば代用可能です

『ツナとろろの和えそば』

- 材料(3人分)
- とろろそば.....1+1/2袋
 - 美味しいツナ まぐろ.....2缶
 - 解凍 おくら&長芋ミックス.....2/3袋
 - うまか野菜セット.....トマト1玉、きゅうり1本・みりん.....大さじ3
 - 酒.....大さじ3
 - A
 - しょうゆ.....大さじ3
 - 砂糖.....大さじ3/4
 - 和風だしの素.....小さじ1/2

作り方

- ① おくら&長芋ミックスは包材通り流水解凍し、トマトときゅうりは5~10mm角に切る。
- ② そばは包材通りゆでて、ザルにあげて流水で洗う。
- ③ 耐熱容器に酒、みりんを入れてラップをせずに電子レンジ(600w)で1分半加熱したら、Aと混ぜる。
- ④ ②に①とツナを盛り付けて、③をかけていただく。



材料は細かめに切って、ネバネバを絡めてつるんとど越しよく。

『小松菜のお浸し』

- 材料(3人分)
- ちくわ.....2本
 - うまか野菜セット.....小松菜1袋、えのき1/2袋
 - ごま.....適量
 - A
 - 水.....200ml
 - みりん.....大さじ1+1/2
 - しょうゆ.....大さじ1
 - 和風だしの素.....小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は根元を落として幅4cmに切り、えのきは石づきを落として長さを半分、ちくわは幅5mmの斜め切りにする。
- ② 鍋にAを入れて沸騰したら、小松菜の茎部分とちくわを入れて3分弱火にかける。小松菜の葉部分、えのきを加えてさらに1分煮込み、最後にごまをふる。

2日目

484kcal(1人分)

メイン

麻婆なす

13分

サブ

●中華とろとろスープ

9分

●じゃが玉サラダ

2分



Cooking Point!
スープを作ってからメインを調理

『じゃが玉サラダ』材料(3人分)

- じゃがいもと玉子のサラダ.....2袋
- うまか野菜セット.....サラダ菜1/2株
- ・ブラックペッパー.....適量
- ①サラダ菜を小さめにちぎる。
- ②サラダと①を和えて、ブラックペッパーをふる。

『麻婆なす』

材料(3人分)

- 麻婆なすの素.....1袋
- うまか野菜セット.....長なす2本、しめじ1袋
- 白ねぎ.....1本
- ・サラダ油.....大さじ3
- ・ごま油.....大さじ1
- ・しょうゆ.....大さじ1/2

作り方

- ①長なすはヘタを取ってひと口大の乱切りにし、しめじは石づきを取って小房に分け、白ねぎは斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とごま油を熱し、麻婆なすの素を包材通り調理する。
- ③最後に、しょうゆをまわしかけてさっと炒める。



ねぎはしっかり食感を感じるくらい大きめに切って、食べごたえがあるように。

『中華とろとろスープ』

材料(3人分)

- 久米島産味噌もずく.....2パック
- うまか野菜セット.....えのき1/2袋
- ・卵.....1個
- ・ごま油.....適量

水溶性片栗粉

- ・水.....大さじ2
- ・片栗粉.....大さじ1

- A
- ・水.....400cc
 - ・酒.....大さじ1
 - ・中華スープの素.....大さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ2
 - ・酢.....大さじ1/2
 - ・塩・こしょう.....適量

作り方

- ①えのきは石づきを落として半分に切る。
- ②鍋にごま油を熱して①を炒め、A、もずくを入れて沸騰したら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③溶き卵をまわし入れてひと混ぜし、仕上げにごま油を数滴加えたらできあがり。

3日目

809kcal(1人分)

メイン

フライパン揚げチキンネギソース

18分

サブ

きゅうりとツナのさっぱりサラダ

11分



Cooking Point!
たっぷり作ってお弁当の作り置きにも

『フライパン揚げチキンネギソース』

材料(3人分)

- 解凍 元気鶏若鶏モモ肉(バラ凍結).....600g
- 白ねぎ.....1本
- うまか野菜セット.....サラダ菜1/2株
- ・片栗粉.....大さじ6
- ・サラダ油.....大さじ6

- A
- ・しょうゆ.....大さじ1+1/2
 - ・酒.....大さじ1
- B
- ・酢.....大さじ3
 - ・砂糖.....大さじ2
 - ・しょうゆ.....大さじ2
 - ・一味.....小さじ1/2

作り方

- ①解凍した鶏モモ肉はひと口大に切ってAをもみこみ、10分置いたら水気を拭いて片栗粉をまぶす。
- ②耐熱容器にみじん切りにした白ねぎ、Bを入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)をひいて①を並べ、サラダ油(大さじ3)をふりかけて中火で加熱する。こんがり色づいたらひっくり返して、じっくり揚げ焼きにして油を切る。
- ④皿にサラダ菜を敷いて③を盛り付け、②をたっぷりかける。



白ねぎは細かく切るほどに香りがよく鶏肉に絡んでくれます。

『きゅうりとツナのさっぱりサラダ』

材料(3人分)

- 美味しいツナ まぐろ.....1缶
- ちくわ.....2本
- うまか野菜セット.....きゅうり1本、ミディトマト1パック
- ・塩.....小さじ1/3

- A
- ・しょうゆ.....小さじ1
 - ・ごま油.....小さじ1
 - ・塩・こしょう.....適量

作り方

- ①きゅうりはたて半分に斜めうす切りにし、塩をふって5分置き、水気を絞る。
- ②ミディトマトは4等分に、ちくわは幅5mmの輪切りに切る。
- ③水気をきったツナ、①、②、Aを和える。

明日の下準備 元気鶏若鶏モモ肉は600gを前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ！