

6月1回
2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	国産若鶏甘酢唐揚げ	1袋			全量
	愛媛県産豚こまぎれ(分包)			200g	200g
	からすかいかい切身(厚切)		2切		全量
冷蔵	国産大豆使用特濃ケンちゃん		1パック	2パック	全量
	そのまんま麺 冷し中華 醤油だれ	1袋			全量
青果	うまか野菜セット	きゅうり1本 トマト1/2個 サラダ菜1/2株 長なす2本	小松菜1/2袋 しめじ1/2袋 えのき1/2袋 サラダ菜1/2株 ミディトマト1パック きゅうり1本	えのき1/2袋 トマト1/2個 しめじ1/2袋 小松菜1/2袋	全量
	ゴーヤ	1/3本		2/3本	全量
	生姜	10g		10g	20g
	常温	ガーリックバターソース		大さじ6	
	切らずに使える国産はるさめ			20g	20g

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
 ・ごま油 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・酒
 ・酢 ・みりん ・マヨネーズ ・みそ ・砂糖
 ・塩 ・小麦粉 ・中華スープの素 ・こしょう
 ・ごま ・たかの爪 ・和風だしの素
 ご自宅で用意する食材
 ・卵 (2個)

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。スタイリストとして生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。毎朝の土鍋ご飯はかかさぬ本格派。

甘酢がじゅわっと染み込んで鶏肉もしっとり冷麺のトッピングにしてボリュームたっぷり

徐々に暑さの増すこの時期には冷麺がおすすめ。食のすすむ甘酢で和えた唐揚げを具材にして、さっぱり生姜風味で仕上げました。野菜もたっぷりのせて、つるん♪自然解凍でもいただけるので、お弁当にも重宝します。



1日目 476kcal(1人分) 11分 サブ 19分
 のっけ唐揚げのジンジャー冷やし中華 11分
 とろろん蒸しなすのピリ辛漬け 19分



Cooking Point!
 砂糖と塩でゴーヤの苦みをやわらげて♪

『のっけ唐揚げのジンジャー冷やし中華』

- 材料(2人分)
 ● そのまんま麺 冷し中華 醤油だれ...1袋
 ● 国産若鶏甘酢唐揚げ...1袋
 ● きゅうり...1本
 ● トマト...1/2個
 ● サラダ菜...1/2株
 ● 生姜...1片(10g)
 ● ごま...小さじ2
- 作り方
 ① 生姜をすりおろし、ごまと一緒に冷やし中華の添付だれに入れ合わせておく。
 ② 凍ったままの唐揚げを耐熱皿に重ならないように広げ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で3分加熱し、半分に切る。トマトはくし切りに、きゅうりはピーラーでリボン状にうすくスライスし、サラダ菜は手でちぎる。
 ③ 麺を軽くほぐして器に広げ、②を盛り付ける。①をかけていただく。

『とろろん蒸しなすのピリ辛漬け』

- 材料(2人分)
 ● 長なす...2本
 ● ゴーヤ...1/3本
 ● ごま油...大さじ1
 ● 砂糖...小さじ1/2
 ● 塩...ひとつまみ
- 作り方
 ① ゴーヤはわたを取って厚さ5mmに切り、塩、砂糖をもみこんで5分置いたら流水で洗う。なすは皮をしま目にむいて厚さ1.5cmに切り、さっと水にくぐらせる。
 ② フライパンにごま油、水大さじ2(分量外)、①を入れてふたを、火にかける。沸いてきたら弱火にして、5分蒸す。
 ③ 蒸しあがったら火を止めてAを加えて全体を混ぜ、5分置いて味をなじませる。

- A
 ・しょうゆ...大さじ1+1/2
 ・酢...大さじ1+1/2
 ・みりん...大さじ1
 ・中華スープの素...小さじ1
 ・たかの爪(輪切り)...適量



ピーラーで皮をしま目にむくと、味がしみこみやすくなります。

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。

明日の下準備 ※ からすかいかい切身(厚切)は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♪

2日目

599kcal(1人分)

厚切りかれいのガリバタソテー

20分

サブ コクうま豆腐のコロコロサラダ

7分



Cooking Point!
豆腐はざっくり
スプーンですくって
盛り付け

『厚切りかれいのガリバタソテー』

材料(2人分)

- **解凍** からすかれい切身(厚切).....2切
- 小松菜.....1/2袋
- しめじ.....1/2袋
- えのき.....1/2袋
- ガーリックバターソース.....大さじ1
- ・ 酒.....小さじ1
- ・ 塩.....少々
- ・ こしょう.....少々
- ・ 小麦粉.....適量

- A
- ガーリックバターソース.....大さじ5
 - ・ 酒.....大さじ1
 - ・ しょうゆ.....大さじ1/2

作り方

- ① 解凍したかれいは塩こしょうをして5分置き、水気をふきとったら小麦粉をまぶす。
- ② 小松菜は長さ5cmに、しめじは石づきをとって小房に分け、えのきは石づきをとって3等分に切る。
- ③ フライパンにガーリックバターソースを熱し①を皮目から焼き、焼き目がついたらひっくり返し酒を入れてふたをし、弱火で4分蒸し焼きにする。取り出して皿に盛り付ける。
- ④ フライパンの余分な油をふきとって②を炒め、Aを加えてさっと沸かしたら③に添える。残ったソースはかれいにかけていただく。



かれいに小麦粉をまぶす時は茶こしを使うとまんべんなく粉付きがよくなります。

『コクうま豆腐のコロコロサラダ』

材料(2人分)

- 国産大豆使用特濃ケンちゃん.....1パック
- サラダ菜.....1/2株
- ミディトマト.....1パック
- きゅうり.....1本
- ・ 塩.....ひとつまみ

- A
- ・ オリーブオイル.....大さじ2
 - ・ マヨネーズ.....大さじ2
 - ・ みそ.....小さじ2
 - ・ 酢.....小さじ2

作り方

- ① きゅうりは厚さ1cmに切って塩をもみこむ。ミディトマトは半分に切り、サラダ菜は手でちぎっておく。
- ② ①をざっくり混ぜ合わせて器に盛りつけ、豆腐はスプーンですくって盛り付ける。
- ③ Aを混ぜ合わせて②にかける。

明日の下準備 ※ 愛媛県産豚こまぎれ(分包)は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！

3日目

488kcal(1人分)

メイン ゴーヤチャンプルー

17分

サブ 野菜たっぷり春雨スープ

11分



Cooking Point!
事前に豆腐を
加熱するのが
ポイントです

『ゴーヤチャンプルー』

材料(2人分)

- **解凍** 愛媛県産豚こまぎれ(分包).....200g
- ゴーヤ.....2/3本
- 国産大豆使用特濃ケンちゃん.....2パック
- えのき.....1/2袋
- ・ 卵.....2個
- ・ しょうゆ.....大さじ1
- ・ ごま油.....大さじ2

- A
- ・ 和風だしの素.....小さじ1/2
 - ・ 塩.....小さじ1/3
 - ・ こしょう.....適量

作り方

- ① 豆腐は2枚重ねにしたペーパーではさみ、耐熱皿に置いてラップをせずに電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- ② ゴーヤはわたを取って厚さ5mmに切る。えのきは石づきをとって半分の長さに切る。卵は溶いておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し解凍した豚肉、ゴーヤを炒め、火が通ったらえのきを入れAで味付けする。
- ④ ①を加えて、卵を流し入れて少し固まってきたら、しょうゆをフライパンの縁からまわしかけ、豆腐を軽くくずしながらざっくりと炒め合わせる。



ゴーヤはへたを切り落としてたて半分に切ってから、スプーンなどでわたをかき出します。

『野菜たっぷり春雨スープ』

材料(2人分)

- トマト.....1/2個
- しめじ.....1/2袋
- 小松菜.....1/2袋
- 切らずに使える国産はるさめ.....20g
- 生姜.....1片(10g)
- ・ しょうゆ.....小さじ1

- A
- ・ 水.....400ml
 - ・ 中華スープの素.....小さじ2
 - ・ 酒.....大さじ1
 - ・ 塩.....小さじ1/3

作り方

- ① はるさめは包材通り下ゆでしておく。生姜はすりおろして、小松菜は長さ3cm、トマトは乱切りに、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ② Aを沸かして、トマト、しめじ、小松菜を入れて2分煮込む。はるさめ、しょうゆ、生姜を加えてさっと沸かしたらできあがり。