

6月4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	まぐろ屋さんのまぐろたたき身		3パック		3パック
	明石たこ(ボイル)			1袋	全量
	みつせ鶏柚子胡椒焼き	2袋			全量
	北海道産牛うす切り(モモ)			1パック	全量
	北海道のとうろ芋		4袋		全量
冷蔵	便利なクッキングミニ厚揚げ	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎちぎり	1袋			全量
青果	えのき茸	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
	きゅうり	2本		1本	全量
	にら		1/2袋	1/2袋	全量
	ズッキーニ			1本	全量
	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
常温	もやしと海藻のナムルの素			1袋	全量
	濃厚ごま油香る チャブチェ			1袋	全量

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!



今週のレシピは

フードスタイリスト  
高明恵さん



同志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スに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

## 生協で人気のみつせ鶏を味付けしてあります 野菜と一緒に楽しめるレシピにしました

組合員さんにおいしいと評判のみつせ鶏を柚子胡椒で味付けした商品です。焼くだけでもいいのですが、厚揚げや野菜でボリュームアップしたホイル焼きに使ってみました。お肉はしっとりとして具材に柚子がふんわり香り、ピリツと大人の味わいになっていますよ。



1日目 427kcal(1人分)

メイン  
柚子胡椒香る  
みつせ鶏のホイル包み

サブ  
●ポリポリきゅうりの浅漬け 16分  
●カリカリたまねぎちぎり 6分

※解凍時間を除く



Cooking Point!  
冷やすと  
味がしみて  
おいしさUP

『カリカリたまねぎちぎり』

材料(3人分)  
●たまねぎちぎり……1袋  
●マヨネーズ……適量  
●ブラックペッパー……適量

たまねぎちぎりはオーブントースターで表面がカリツとするまで焼き、マヨネーズにブラックペッパーをかけて添える。

※イメージはしめじです。※お届けはえのき茸。

## 『柚子胡椒香るみつせ鶏のホイル包み』

- 材料(3人分)
- 冷凍 みつせ鶏柚子胡椒焼き……2袋
  - 便利なクッキングミニ厚揚げ……1/2袋
  - えのき茸……1/3パック
  - 小松菜……1/2袋
- A
- ・ 酒……小さじ3
  - ・ 塩……適量
  - ・ こしょう……適量

- 作り方
- 鶏肉は包材通り解凍する。えのき茸は石づきを落として半分に、小松菜は根元を落として長さ5cmに切る。
  - ホイルを3つ広げて小松菜、えのき茸、凍ったままの厚揚げをそれぞれのせ、A(1/3ずつ)をふってその上に解凍した鶏肉を重ねないように並べてホイルをしっかり閉じる。
  - フライパンに②を並べて水200ml(分量外)を注ぎ、ふたをして火にかける。沸騰したら弱火にして20分ほど蒸し焼きにする。鶏肉に火が通ればできあがり。



鶏肉は一枚ずつ広げて乗せることで、火の通りがよくなります。

## 『ポリポリきゅうりの浅漬け』

- 材料(3人分)
- きゅうり……2本
  - 塩……小さじ1
  - たかの爪……1本
- A
- ・ 酢……大さじ2
  - ・ 砂糖……大さじ2
  - ・ しょうゆ……大さじ1/2
  - ・ ごま油……小さじ1
  - ・ 塩……適量

- 作り方
- きゅうりは塩をふって板ずりし、水洗いしたら水気をふいて3等分に切り、さらに縦4等分に切る。たかの爪は種をとって輪切りにする。
  - ①とAを合わせ、時々混ぜながら10分漬け込む。

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 》まぐろ屋さんのまぐろたたき身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

621kcal(1人分)

メイン コロンと厚揚げ  
まぐろたたき丼

12分

サブ

とろとろ和風グラタン

19分



**Cooking Point!**  
とろとろみそを  
しっかり混ぜて  
調理を

※イメージはしめじです。※お届けはえのき茸。

『コロンと厚揚げまぐろたたき丼』

材料(3人分)

- **解凍** まぐろ屋さんのまぐろたたき身 3パック
  - 便利なクッキングミニ厚揚げ 1/2袋
  - にら 1/2袋
  - ご飯 茶碗3杯分
  - ごま 小さじ1/2
- |   |      |          |
|---|------|----------|
| A | しょうゆ | 大さじ1+1/2 |
|   | 酒    | 小さじ2     |
|   | みりん  | 小さじ2     |
|   | 砂糖   | 小さじ1/2   |
| B | ごま油  | 大さじ1/2   |
|   | 塩    | 小さじ1/4   |

作り方

- ① 凍ったままの厚揚げを4等分に切り、耐熱容器にAを入れて軽く和えたら、ラップをして電子レンジ(600w)で1分半加熱する。ひと混ぜしたら、さらに30秒加熱し、時々混ぜながら粗熱を取る。
- ② にはらみじん切りにして、刻んだごま、Bと和える。
- ③ 温かいご飯の上に①、②、解凍したまぐろのをせ、お好みでまぐろの添付たれをかける。



厚揚げが切りにくい場合は少し常温に置いてから、切ってください。

『とろとろ和風グラタン』

材料(3人分)

- **解凍** 北海道のとろろ芋 4袋
  - えのき茸 1/3パック
  - 小松菜 1/2袋
  - 和風だしの素 小さじ1/2
  - ブラックペッパー 適量
- |   |      |        |
|---|------|--------|
| A | みそ   | 大さじ1/2 |
|   | しょうゆ | 大さじ1/2 |
|   | 砂糖   | 小さじ1/2 |

作り方

- ① とろろは包材通り流水解凍して、Aと和える。えのき茸は石づきを落として半分に、小松菜は根元を落として長さ5cmに切る。
- ② 耐熱容器にえのき茸、小松菜を入れ、和風だしの素を混ぜてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③ グラタン皿に②を入れて①のとろろをかけ、ブラックペッパーをふり、オーブントースターで10分焼いてほんのり焼き目がついたらできあがり。

明日の下準備 北海道産牛うす切り(モモ)と明石たこ(ボイル)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

270kcal(1人分)

メイン ベジたっぷり  
チャプチェ

19分

サブ

たこと海藻のナムル

9分



**Cooking Point!**  
牛肉の  
もみこみで  
ワンランクUP

※イメージはしめじです。※お届けはえのき茸。

『ベジたっぷりチャプチェ』

材料(3人分)

- **解凍** 北海道産牛うす切り(モモ) 1パック
  - 濃厚ごま油香る チャプチェ 1袋
  - えのき茸 1/3パック
  - にら 1/2袋
  - ズッキーニ 1本
  - ごま油 大さじ1/2
  - しょうゆ 大さじ1/2
  - ごま 適量
- |   |      |        |
|---|------|--------|
| A | しょうゆ | 大さじ1/2 |
|   | 酒    | 大さじ1/2 |
|   | みりん  | 大さじ1/2 |
|   | 片栗粉  | 大さじ1/2 |

作り方

- ① 解凍した牛肉はひと口大に切ってAをもみこむ。えのき茸は石づきを落として半分に、ズッキーニは千切り、にらは長さ5cmに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒めて色が変わったら、えのき茸、ズッキーニを入れ、しんなりしたら取り出す。
- ③ フライパンをさっとふき、チャプチェに入っている春雨と具材を包材通りに調理する。
- ④ ③に②、にら、しょうゆも入れてさっと炒め、火を止めチャプチェのごま油を混ぜる。仕上げにごまをふる。



ズッキーニは千切りにするとしっとりとして炒めやすいです。

『たこと海藻のナムル』

材料(3人分)

- もやしと海藻のナムルの素 1袋
- **解凍** 明石たこ(ボイル) 1袋
- きゅうり 1本

作り方

- ① 解凍したたこは水気をふいてそぎ切りにする。きゅうりは千切りしておく。
- ② お湯を沸かしナムルの素の乾燥具材を1分間茹でたらざるにあげ流水で冷まし、ぎゅっと水気を絞って①、添付のたれと混ぜる。