

7月1回
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	若どりもも肉切身			1袋	全量
	サーモン刺身用切り落とし		1パック		全量
	いかそうめん		3パック		全量
	海鮮ミニチヂミ		1袋		全量
	レンコンひき肉はさみ揚げ			1袋	全量
冷蔵	あらびきウインナー	1袋			1袋
	温泉卵		3個		3個
青果	ほうれん草	1袋			全量
	たまねぎ	1個	1/2個	1/2個	2個
	ベビーリーフ			1袋	全量
	オクラ	1/3袋	2/3袋		全量
	なす&ピーマンセット	なす1本	なす1本、 ピーマン1/2袋	ピーマン1/2袋	全量
	トマト	1個		1個	2個
常温	手延べそうめん	3束			3束

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 料理家 鷺見 努さん



岐阜の郷土料理店「まごころ料理 鷺見」の店主。ご当地の野菜や食材をふんだんに使ったメニューが人気で「秘密のケンミンSHOW」にも取り上げられた。

解凍するだけで調理できるバラ凍結 時短調理でテレワークランチにも活躍!

カットして冷凍してある鶏肉なので、使う分だけ解凍して調理に。1人分のお昼ご飯にも使いやすいのでぜひ試してほしいです。鶏肉は皮目から焼くとカリッと仕上がりと、味付けもなじみやすいので調理する時のポイントにしてください。



1日目 593kcal(1人分) メイン そうめん冷製パスタ 18分 サブ なすとオクラのペッパー炒め 8分



Cooking Point!
ウインナーはカリッと炒めて香ばしく

『そうめん冷製パスタ』

- 材料(3人分)
- 手延べそうめん.....3束
 - あらびきウインナー.....1袋
 - トマト.....1個
 - たまねぎ.....1個
 - ほうれん草.....1袋
 - サラダ油.....少々
- A
- オリーブオイル.....大さじ6
 - 顆粒コンソメ.....大さじ1
 - 塩.....小さじ1

- 作り方
- ①ほうれん草はさつとゆで、水にさらして水気をしっかり絞り長さ5cmに切る。トマトは大きめの角切り、たまねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を切る。
 - ②ウインナーはひと口大に切って、サラダ油を熱したフライパンでカリッと炒めてボールに入れ、①とAを加えて混ぜ合わせる。
 - ③そうめんを包材通りゆで、水気を切って器に盛り付け②をのせる。



具だくさんで食べごたえのあるそうめんになります。

『なすとオクラのペッパー炒め』

- 材料(3人分)
- なす.....1本
 - オクラ.....1/3袋
 - サラダ油.....少々
 - 酒.....大さじ1
- A
- しょうゆ.....小さじ1
 - ブラックペッパー.....小さじ1

- 作り方
- ①なすを縦半分になり、長さを3等分にします。オクラは斜めに2等分に切る。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し①と酒を入れてふたをし、30秒ほど加熱したらAを加えてサッと炒め合わせる。

明日の下準備 》サーモン刺身用切り落としとかそうめん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

488kcal(1人分)

メイン サーモンといかのユッケ

12分

サブ

- 夏野菜の甘辛煮
- フライパンでカリッと! 海鮮ミニチヂミ

10分
7分

『フライパンでカリッと! 海鮮ミニチヂミ』

材料(3人分)
●海鮮ミニチヂミ……………1袋
・ごま油……………適量
A
・マヨネーズ……………大さじ1
・しょうゆ……………小さじ1
・酢……………小さじ1
チヂミはフライパンでごま油を熱し包材通り焼き上げて、Aのつけだれでいただく。

Cooking Point!

混ぜながら食べるとサラダのよう



『サーモンといかのユッケ』

材料(3人分)

- 解凍** サーモン刺身用切り落とし…1パック
- 解凍** いかそうめん……………3パック
- オクラ……………2/3袋
- たまねぎ……………1/2個
- 温泉卵……………3個
- A
・ごま油……………大さじ3
・しょうゆ……………小さじ1/2
・塩……………小さじ1/3

作り方

- ①たまねぎはスライスし5分水にさらしてざるにあげておく。オクラはゆでて輪切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、それぞれ解凍したサーモンといかそうめんと和える。①と器に盛り付け、温泉卵を添える。



夏野菜のオクラが彩りを添えてくれます。

『夏野菜の甘辛煮』

材料(3人分)

- なす……………1本
- ピーマン……………1/2袋
- ・サラダ油……………少々
- ・たかの爪……………少々
- A
・水……………大さじ2
・酒……………大さじ1
・砂糖……………大さじ1
・しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ①なすは乱切り、ピーマンは縦4等分に切る。
- ②鍋にサラダ油を温めて①、輪切りにしたたかの爪を入れ、弱火で炒める。なすの表面に焼き色がついたらAを入れ沸騰直前で火を止める。

3日目

973kcal(1人分)

メイン 焼き鳥丼

16分

サブ

- 和えトマトサラダ
- レンコンひき肉はさみ揚げ

5分
4分



Cooking Point!

残ったたれもおいしいのでかけてどうぞ

『焼き鳥丼』

材料(3人分)

- 解凍** 若どりもも肉切身……………1袋
- たまねぎ……………1/2個
- ピーマン……………1/2袋
- ・サラダ油……………少々
- ・ご飯……………丼3杯分
- ・一味……………お好み
- A
・酒……………大さじ1+1/2
・しょうゆ……………大さじ1+1/2
・みりん……………大さじ1+1/2
・砂糖……………大さじ3/4

作り方

- ①たまねぎは幅5mmのスライス、ピーマンは縦に千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱して解凍したもも肉を皮目から弱火で焼く。裏返して余分な油をキッチンペーパーでふきとり、①を入れ一緒に炒める。
- ③Aの調味料を加えて1分煮からめたら火を止め、温かいご飯の上のにせる。お好みで一味をかける。



皮目をバリッと焼くことで食感と香ばしさが増します。

『和えトマトサラダ』

材料(3人分)

- ベビーリーフ……………1袋
- トマト……………1個
- A
・酢……………大さじ1
・しょうゆ……………小さじ2
・からし……………小さじ1
・サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①トマトはくし切りにしてAで和える。
- ②水洗いしたベビーリーフと①を器に盛り付ける。