

7月3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	豚肩ロース冷しゃぶ用		1パック		全量
	冷凍讃岐細うどん		3食		3食
	ふっくらしらす干し	1袋	2袋		全量
冷蔵	ナムルセット	2パック			全量
	まろやかキムチ	100g	100g		200g
	サラダフレーク			2パック	全量
青果	人参	2本			2本
	ズッキーニ	1本		1本	全量
	なす		1+1/2本	1+1/2本	全量
	便利なブロッコリー・フローレット			1袋	全量
	トマト		1/2袋	1/2袋	全量
	常温	深煮込みバターチキンカレー			3缶
常温	おやコーン		1パック	1パック	全量
	昆布つゆ		225ml		225ml

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 ・オリーブオイル
 ・しょうゆ ・酒 ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
 ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・小麦粉
 ・中華スープの素 ・顆粒コンソメ ・みそ ・ごま たかの爪

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗6杯分) ・卵(2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スに携わり、現在は食全般のコーディネータとして活躍中。

蒸し暑さが増すこの時季に食べたいスパイス系 煮込まず手軽にできる缶詰が便利です

スパイスが効いて本格的なカレー「深煮込みバターチキンカレー」をアレンジしました。夏野菜の代表、なすにズッキーニ、トマトをとろんとおしく炒めて、カレーを合わせるだけ。アジア料理が煮込まずに時短で楽しめますよ。



1日目 775kcal(1人分)

メイン ごま油香る ビビンバチャーハン 15分
 サブ しらすと野菜の ふっくらチヂミ 27分

Cooking Point!
 温かいご飯はほぐしやすく時短です

卵の代わりに水60mlを加えて作ってもOK!

『ごま油香るビビンバチャーハン』

材料(3人分)

- ナムルセット …… 2パック
- まろやかキムチ …… 100g
- ご飯 …… 茶碗3杯分
- ごま油 …… 大さじ1
- ごま …… 適量

- しょうゆ …… 大さじ1/2
- みそ …… 大さじ1/2
- 砂糖 …… 大さじ1/2

作り方

- 1 ナムル、キムチはザク切りにし、フライパンにごま油(大さじ1/2)を熱して水分を飛ばすように炒める。
- 2 温かいご飯、Aを加え全体を炒め合わせたら、フライパンのふちからごま油(大さじ1/2)を回しかけて、強火にしてフライパンに押し付け、カリッとおこげを作る。仕上げにごまをふってできあがり。

『しらすと野菜のふっくらチヂミ』

材料(3人分)

- 解凍 ふっくらしらす干し …… 1袋
- 人参 …… 2本
- ズッキーニ …… 1本
- ごま油 …… 大さじ2
- 卵 …… 2個
- 小麦粉 …… 大さじ8
- しょうゆ …… 小さじ1
- 中華スープの素 …… 小さじ1
- こしょう …… 適量

作り方

- 1 しらすは袋のまま流水で10分解凍する。人参、ズッキーニは千切りにする。
- 2 Aをしっかりと混ぜ合わせ①を加えて全体を合わせる。
- 3 フライパンにごま油を熱し②を半量すくって広げ、中火で3分焼く。焼き色がついたらひっくり返して、さらに3分焼く。残りの半量でもう1枚焼く。焼きあがったら適当な大きさに切り、Bのたれにつけていただく。



ズッキーニはななめ薄切りにしてから千切りにすると、皮の色がよく映えます。

明日の下準備 豚肩ロース冷しゃぶ用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!

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。

2日目

779kcal(1人分)

メイン 甘うま豚なすのぶっかけうどん

20分

サブ

トマキムサラダ

17分



Cooking Point!
豚なすは多めにできるのでお弁当にも

『甘うま豚なすのぶっかけうどん』

- 材料(3人分)
- 解凍 豚肩ロース冷しゃぶ用 ……1パック
 - なす ……1/2袋
 - 解凍 冷凍讃岐細うどん ……3食
 - 昆布つゆ ……180ml
 - サラダ油 ……大さじ1+1/2
- A
- ・ 酒 ……大さじ1
 - ・ 片栗粉 ……大さじ1
- B
- 昆布つゆ ……大さじ3
 - 水 ……大さじ2
 - 砂糖 ……大さじ1/2
 - 片栗粉 ……大さじ1/2

- 作り方
- ① なすは小さめの乱切りにし、10分間水にさらす。解凍した豚肉は小さめのひと口大に切り、保存袋に入れてAをもみこむ。
 - ② フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら取り出す。
 - ③ フライパンの余分な油をふいたら、サラダ油(大さじ1)を加え、水気を切ったなすを炒める。しんなりしたら、②、Bを入れて煮からめる。
 - ④ 冷凍うどんは包材通りゆで、水気を切って器に盛り付ける。③のをのせ、昆布つゆを水360mlでうすめてかけていただきます。



保存袋に入れてもみこむと、手も汚れず洗い物も少なくて済みます。

『トマキムサラダ』

- 材料(3人分)
- トマト ……1/2袋
 - まろやかキムチ ……100g
 - 解凍 ふっくらしらす干し ……2袋
 - おやコーン ……1パック
 - ごま油 ……大さじ1
 - ごま ……適量

- 作り方
- ① トマトはひと口大に切り、キムチはざく切りにする。ごまは軽く刻む。
 - ② ①と袋のまま流水で10分解凍したら、おやコーン、ごま油をさっと和える。

3日目

818kcal(1人分)

メイン 夏野菜ごろごろバターチキンカレー

15分

サブ

ブロッコリーのおつまみピクルス

6分



Cooking Point!
先に作って冷やしておくよりおいしい!

『夏野菜ごろごろバターチキンカレー』

- 材料(3人分)
- 深煮込みバターチキンカレー ……3缶
 - ズッキーニ ……1本
 - なす ……1/2袋
 - トマト ……1/2袋
 - おやコーン ……1パック
 - サラダ油 ……大さじ1
 - 顆粒コンソメ ……小さじ1
 - ご飯 ……茶碗3杯分
 - ブラックペッパー ……お好み

- 作り方
- ① ズッキーニ、なす、トマトは2cm角に切る。フライパンにサラダ油を熱し、ズッキーニ、なす、おやコーンを入れしんなりするまで炒めたら、トマト、顆粒コンソメを入れさっと炒める。
 - ② カレーを入れて混ぜ、温まったら、器に盛りつけた温かいご飯にかけ、お好みでブラックペッパーをかける。



大きさをそろえると均一に火が通ります。

『ブロッコリーのおつまみピクルス』

- 材料(3人分)
- 便利なブロッコリー・フロレット ……1袋
 - サラダフレーク ……2パック
 - たかの爪 ……1本
- A
- ・ オリーブオイル ……大さじ1
 - ・ 酢 ……大さじ2
 - ・ 砂糖 ……小さじ1/2
 - ・ 塩 ……適量
 - ・ ブラックペッパー ……適量

- 作り方
- ① ブロッコリーはさっとゆでて水気を切り、粗熱を取る。サラダフレークは3等分に、たかの爪は2等分にして種を取り除く。
 - ② ①とAを和えたらできあがり。