

7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	たれ漬おかず牛肉		2袋		全量
	海老入り蒸し春巻			1袋	全量
	おくらとなめこの長芋和え	3パック			3パック
	若鶏モモ肉切身			300g	全量
	みつせ鶏蓮根かさね揚げ	1袋			全量
冷蔵	越前ざるそば(つゆ付)	1袋			全量
	味付糸もずく		2パック		2パック
	しいたけ	1/2パック		1/2パック	全量
青果	南瓜※	1/2	1/4	1/4	全量
	白ねぎ※		1/2	1/2	全量
	ミニトマト	1/2パック	1/2パック		全量
	ミニ大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
常温	オイスターソース		大さじ1	大さじ4	大さじ5

※各日の南瓜、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記となります。

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 ・酒 ・酢 ・塩
- ・こしょう ・片栗粉 ・マヨネーズ ・みそ ・ごま
- ・たかの爪 ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・ご飯(茶碗3杯分)

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ない本格派。

食感は組合員さんのお墨付き  
夏のパパッと副菜におすすめです

食味の良さと生協の海藻で一番人気の糸もずく。細くてシャキシャキの食感、食欲の落ちるこの時季にぴったりのおかずです。そのままでも十分ですが、メイン料理に合わせてさらにさっぱりと大根を合わせてアレンジしました。ぜひお試しください。



Cooking Point!  
みそのかくし味で和風仕立てに

## 『のっけ冷やしそば』

- 材料(3人分)
- 越前ざるそば(つゆ付).....1袋
  - 解凍** おくらとなめこの長芋和え.....3パック
  - ミニトマト.....1/2パック
  - ミニ大根.....1/3本
  - 解凍** みつせ鶏蓮根かさね揚げ.....1袋
- A
- ・水.....18ml
  - ・しょうゆ.....大さじ1

- 作り方
- ①長芋和えは包材通りに流水解凍し、4等分にしたミニトマトと和える。大根は皮をむいてすりおろす。かさね揚げは包材通りに加熱する。
  - ②そばを包材通りにゆで、水洗いして水気を切り器に盛り付ける。①のをせ、そばに添付のつゆをAと合わせて調整、かけていただく。

## 『かぼちゃ和風サラダ』

- 材料(3人分)
- 南瓜.....1/2
  - しいたけ.....1/2パック
- A
- ・マヨネーズ...大さじ1+1/2
  - ・みそ.....大さじ1/2
  - ・しょうゆ.....小さじ1

- 作り方
- ①南瓜は種をとり、皮を適度にそぎ落としてひと口大に、しいたけは石づきをとって5mmの角切りにする。野菜を耐熱容器に入れて水小さじ1(分量外)を加え、ラップをして電子レンジ(600w)で2分半加熱する。
  - ②フォークなどで粗くつぶして、Aを混ぜ込む。



南瓜は皮を少し残すくらいにするとかたさも気にならず、彩りもよくなります。

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 》》たれ漬おかず牛肉は前日に冷蔵庫に移しておくと同凍解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

2日目

724kcal(1人分)

メイン おかず焼肉ボウル

16分

サブ 大根ともずくの  
コクうま和え

17分



Cooking Point!  
オイスター  
ソースで  
うまみUP!

『おかず焼肉ボウル』

材料(3人分)

- 解凍 たれ漬おかず牛肉…………… 2袋
- 南瓜…………… 1/4
- ミニトマト…………… 1/2パック
- 白ねぎ…………… 1/4(白い方)
- ・ ご飯…………… 茶碗3杯分
- ・ 塩…………… 適量
- ・ こしょう…………… 適量
- ・ サラダ油…………… 適量
- ・ 一味…………… お好み

作り方

- ① 白ねぎは長さ5cmの千切りにして水にさらして水気を切っておく。南瓜は長さ半分のうす切りにして、フライパンにサラダ油を熱しミニトマトと一緒に焼き色をつけて、塩こしょうをして取り出す。
- ② 解凍したおかず牛肉は包材通りに調理し、温かいご飯の上のにのせる。①を盛り付けてお好みで一味をふる。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにしていきます。

『大根ともずくのコクうま和え』

材料(3人分)

- ミニ大根…………… 1/3本
- 味付糸もずく…………… 3パック
- 白ねぎ…………… 1/4(青い方)
- ・ 塩…………… 小さじ1/4
- ・ ごま…………… 適量

作り方

- ① 大根は皮をむき5mm角の棒状に切り、白ねぎははななめうす切りにして、合わせて塩をもみ込む。10分置いて水気を絞る。
- ② もずくに①とAを合わせて器に盛り付け、仕上げにごまをふる。

- A
- オイスターソース…………… 大さじ1
  - ・ ごま油…………… 大さじ1

3日目

470kcal(1人分)

メイン 鶏肉のオイスター炒め

18分

サブ 蒸し春巻  
ねぎだれがけ

12分



Cooking Point!  
皮目をカリッと  
させるのが  
おいしさのコツ

※調理イメージは3人分です。

『鶏肉のオイスター炒め』

材料(3人分)

- 解凍 若鶏モモ肉切身…………… 300g
  - 南瓜…………… 1/4
  - ミニ大根…………… 1/3本
  - しいたけ…………… 1/2パック
  - 白ねぎ…………… 1/4(白い方)
  - ・ ごま油…………… 小さじ1
- A
- ・ 塩…………… 少々
  - ・ こしょう…………… 少々
  - ・ 酒…………… 大さじ1
  - ・ 片栗粉…………… 大さじ1
- B
- オイスターソース…………… 大さじ4
  - ・ 酒…………… 大さじ3/4

作り方

- ① 解凍した鶏肉はAをもみ込んでおく。南瓜は長さ3等分のうす切りに、大根は皮をむき半月のうす切りにする。しいたけは石づきをとって半分に切る。白ねぎははななめ切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し強火で鶏肉を皮目から焼き、カリッときつね色になったら裏返して野菜を全て入れ、ふたをして中火にする。
- ③ 大根が透き通ってきたらBを入れ、強火で炒め合わせる。



大きめに切ると食べごたえがあり、見栄えもよくなります。

『蒸し春巻ねぎだれがけ』

材料(3人分)

- 海老入り蒸し春巻…………… 1袋
  - 白ねぎ…………… 1/4(青い方)
  - ・ ごま油…………… 大さじ1
  - ・ たかの爪…………… 1本
- A
- ・ 酢…………… 大さじ4
  - ・ しょうゆ…………… 大さじ2

作り方

- ① 蒸し春巻は凍ったまま水にくぐらせて耐熱皿に間隔をあけて並べ、ラップをゆるめにして電子レンジ(600w)で3分半加熱して器に盛っておく。
- ② 白ねぎはみじん切りに、たかの爪は半分に切って種をとり、ごま油を熱したフライパンで炒める。
- ③ 白ねぎの香りがたってきたら、火を止めてAを混ぜ、①にかけていただく。