

7月5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	国産豚バラスライス			1袋	全量
	天然ぶり切身		6切		6切
	塩ゆでそら豆	1袋			全量
冷蔵	肩ロース煮込み焼豚	1/2パック	1/2パック		全量
	ちいさなため絹ごし豆腐		2パック		全量
	きのこセット		しめじ1袋、しいたけ1袋	エリンギ1袋、えのき1袋	全量
青果	じゃがいも	1/2袋		1/2袋	全量
	トマト	1+1/2玉	1+1/2玉		3玉
	きゅうり	1+1/2本	1+1/2本		全量
	ミニアスパラ		1/2袋	1/2袋	全量
	にんにく		1片		1片
常温	大阪鶴橋徳山冷麺	3食			3食
	味付韓国産のり	5枚	10枚		15枚

今回のレシビについて感想をお願いします



スマホでレシビをCHECK!



ご自宅で用意する調味料  
 ・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・酒  
 ・マヨネーズ ・砂糖 ・塩 ・片栗粉  
 ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・ごま  
 ・こしょう ・ブラックペッパー ・一味(お好み)  
 ご自宅で用意する食材  
 ・卵(2個)

今回のレシビは 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ーとして活躍中。

蒸し暑さと暑さの増すこの時季は あっさり韓国冷麺で食卓に涼を

素麺や冷麺にちょっと飽きた頃…シンプルな具材でいただく韓国冷麺もおすすめ。弾力のある麺が食べごたえ◎。のど越しにひんやり涼を届けます。韓国のりも味付けのアクセントに使ってみました。



## 1日目 つるつる韓国冷麺 12分 サブ 韓国風ポテサラ 15分

603kcal(1人分)



Cooking Point!  
スープは冷蔵庫でよく冷やして

### 『つるつる韓国冷麺』

- 材料(3人分)  
 ●大阪鶴橋徳山冷麺……………3食  
 ●肩ロース煮込み焼豚……………1/2パック  
 ●トマト……………1+1/2玉  
 ●きゅうり……………1+1/2本  
 ●塩……………小さじ1/3  
 A ●ごま……………適量  
 ●ごま油……………大さじ1/2

- 作り方  
 ①冷麺は包材通りゆでて水洗いし、水気を切る。  
 ②焼豚はお好みの厚さにスライスし、トマトは角切りにする。きゅうりは千切りにし、塩をふって5分置いたら水気を絞り、Aと混ぜる。  
 ③器に、①、②を盛り付け、付属のスープをかける。

### 『韓国風ポテサラ』

- 材料(3人分)  
 ●じゃがいも……………1/2袋  
 ●味付韓国産のり……………5枚  
 ●**解冻** 塩ゆでそら豆……………1袋  
 ●一味……………お好み  
 A ●マヨネーズ……………大さじ1  
 ●しょうゆ……………小さじ1  
 ●ごま油……………小さじ1  
 ●塩……………適量

- 作り方  
 ①そら豆は包材通り加熱し、粗熱が取れたら、薄皮をむく。  
 ②じゃがいもは皮をむいて厚さ1cmのいちょう切りにし、さっと水洗いしたら耐熱容器に入れてラップをする。電子レンジ(600w)で5分加熱し、熱いうちにフォークでつぶし、①、Aと和える。  
 ③のりを小さくちぎり、②とざっくり和える。お好みで一味をふる。



じゃがいもは粗めにつぶして食感を楽しんで。

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてください。

明日の下準備 ≫ 天然ぶり切身は前日に冷蔵庫に移しておく＆解凍する手間なく調理にかかれそうですよ!



# 2日目

メイン

## ぶりのガーリックステーキ

20分

サブ

## チョレギサラダ

10分

655kcal(1人分)

### Cooking Point!

片栗粉は面倒でも味の決め手

### 『ぶりのガーリックステーキ』

#### 材料(3人分)

- 解凍 天然ぶり切身……………6切
- にんにく……………1片
- しめじ……………1袋
- しいたけ……………1袋
- ミニアスパラ……………1/2袋
- サラダ油……………大さじ1
- 片栗粉……………適量
- 塩……………適量
- ブラックペッパー……………適量

- A
- ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
  - ・みりん……………大さじ1+1/2
  - ・酒……………大さじ1+1/2

#### 作り方

- ① 解凍したぶりは塩、ブラックペッパーをふって5分置いたら水気をふき、片栗粉を軽くまぶす。
- ② しめじは石づきを落として小房に分け、しいたけは石づきを落として十字に切る。アスパラは根元を落とし、斜め2等分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油、スライスしたにんにくを入れて弱火で熱し、にんにくが色づいたら取り出す。①を並べ、中火でこんがり焼き目がついたら裏返してふたをし、弱火で2分蒸し焼きにする。
- ④ ぶりを端に寄せて②を炒め、しんなりしたらA、③でとり出したにんにくを入れ、煮絡めたらできあがり。



野菜はゴロンとした食感を味わえるくらいに下準備を。

### 『チョレギサラダ』

#### 材料(3人分)

- 肩ロース煮込み焼豚……………1/2パック
- トマト……………1+1/2玉
- きゅうり……………1+1/2本
- ちいさなかつめ絹ごし豆腐……………2パック
- 味付韓国産のり……………10枚
- ごま……………適量

- A
- ・ごま油……………大さじ2
  - ・しょうゆ……………大さじ1
  - ・中華スープの素……………小さじ1
  - ・砂糖……………小さじ1

#### 作り方

- ① トマト、豆腐は1.5cmの角切りにし、焼豚は細切り、きゅうりは千切りにする。のりは小さくちぎる。
- ② ①、Aを和えて、仕上げにごまをふる。

明日の下準備 国産豚バラスライス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

メイン

## 豚じゃがのあっさり煮

25分

サブ

## きのこのかき玉スープ

6分

818kcal(1人分)

### Cooking Point!

肉は冷蔵庫から出して冷えた状態で巻くとスムーズ

### 『豚じゃがのあっさり煮』

#### 材料(3人分)

- 解凍 国産豚バラスライス……………1袋
- じゃがいも……………1/2袋
- ミニアスパラ……………1/2袋
- エリンギ……………1袋
- サラダ油……………小さじ1
- 片栗粉……………適量
- 一味……………お好み

- A
- ・水……………200cc
  - ・和風だしの素……………小さじ1

- B
- ・しょうゆ……………大さじ2
  - ・みりん……………大さじ2
  - ・酒……………大さじ2
  - ・砂糖……………大さじ2

#### 作り方

- ① 解凍した豚肉は端から丸めてぎゅっとにぎり、片栗粉をまぶす。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、エリンギは縦に6等分にさく。アスパラは根元を落とし、斜め2等分に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったらずじゃがいもを加える。全体に油がなじんだらAを注いでふたをする。
- ③ 沸騰したらアクを取り除いてBを加え、弱火で5~7分煮る。じゃがいもがやわらかくなったらアスパラ、エリンギを入れて火が通るまで煮込む。器に盛り付けたらお好みで一味をふる。



肉が短い場合は、2枚を少し重ねて丸めると食べごたえが出ます。

### 『きのこのかき玉スープ』

#### 材料(3人分)

- えのき……………1袋
- 卵……………2個

- A
- ・水……………600ml
  - ・しょうゆ……………大さじ1/2
  - ・和風だしの素……………大さじ1/2
  - ・酒……………大さじ1/2
  - ・塩……………適量
  - ・こしょう……………適量

#### 作り方

- ① えのきは石づきを落とし、長さを半分にしてほぐす。
- ② 鍋にAを沸騰させ、①を入れてしんなりしたら溶いた卵を鍋に回し入れ、再び沸いたら火を止める。