

9月4日
2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	若鶏モモ肉			700g	全量
	海鮮丼(たれ付)	2食			全量
	4種野菜のおさかなつくね(たれ付)		1袋		全量
冷蔵	めちやうま大粒焼売	1パック			全量
	かまぼこ		2/3本	1/3本	全量
	豆苗	1/2袋		1/2袋	全量
青果	ミニ大根	2/3本		1/3本	全量
	ほうれん草		1袋		全量
	カラーピーマン		各色1/2個	各色1/2個	全量
	生姜			2片(20g)	2片(20g)
	れんこん※	1/2	1/2		全量
常温	手ずり風すりごま	小さじ2	大さじ1+1/2	大さじ1+1/2	大さじ3+小さじ2

※れんこんの各日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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
・マヨネーズ ・酢 ・砂糖 ・塩
・ブラックペッパー ・片栗粉 ・中華スープの素
・からし(お好み) ・わさび(お好み) ・一味
・和風だしの素

ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼2杯分)

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。

生協の中で人気の焼売をおでんに肉のうまみが染み出ていいお味に

鶏肉と豚肉を使用しボリューム感のある食べごたえで、組合員さんから一番人気の焼売です。肉のうまみとコクが十分にあるのでおでんの出汁にもなり、これからの時季にもおすすめの商品です。



1日目

763kcal(1人分)

メイン
だしがしみしみ
焼売おでん

35分

サブ
ささっとアレンジだれの
海鮮丼

6分

『だしがしみしみ焼売おでん』

材料(2人分)

- めちやうま大粒焼売……………1パック
- ミニ大根……………2/3本
- 豆苗……………1/2袋
- れんこん……………1/2
- からし……………お好み

- A
- ・水……………600ml
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・和風だしの素……………小さじ1
 - ・塩……………適量

作り方

- ① 大根は厚さ2cmの輪切りにして皮を5mmほど厚めにむく。片面に深さ1cmほどの切り込みを十字に入れ、面取りをする。耐熱皿に大根を並べて水大さじ1(分量外)をかけ、ラップをして電子レンジ(600w)で7分加熱する。
- ② 豆苗は根を落として水洗いし、長さ5cmに切る。れんこんは皮をむいて幅1cmに切る。
- ③ 鍋にA、①と②のれんこんを入れてふたをして火にかけ、沸騰したら弱火で15分煮る。焼売を加え、さらに5分煮込んだら最後に豆苗を入れ、さっと火を通す。お好みでからしを添える。



角を落とすように面取りすることで、煮くずれを防ぎます。

『ささっとアレンジだれの海鮮丼』

材料(2人分)

- 海鮮丼……………2食
- ご飯……………丼2杯分
- わさび……………お好み

- A
- 海鮮丼添付のたれ……………2袋
 - 手ずり風すりごま……………小さじ2
 - ごま油……………小さじ2

作り方

- ① 海鮮丼の具を包材通りに解凍する。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ 器に温かいご飯を入れて①のせ、②をまわしかける。お好みでわさびを添える。



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

532kcal(1人分)

メイン おさかなつくねと野菜の照り焼き

17分

サブ ほうれん草とかまぼこのごまマヨ和え

8分



Cooking Point!
つくりおきでお弁当のおかずにも

『おさかなつくねと野菜の照り焼き』

- 材料(2人分)
- 4種野菜のおさかなつくね(たれ付).....1袋
 - れんこん.....1/2
 - カラーピーマン.....各色1/2個
 - ・サラダ油.....大さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ1
 - ・ブラックペッパー.....適量

- 作り方
- ①つくねの添付のタレは流水で解凍する。れんこんは皮をむいて幅1cmに切る。ピーマンは水洗いしてへたと種を取り、乱切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのつくね、れんこんを並べて包材通り焼く。
 - ③両面に焼き色がついたら、ピーマンを入れてさっと炒め、つくねの添付のタレを加えて全体にからめる。最後にしょうゆをまわし入れ、皿に盛ったらブラックペッパーをふる。

『ほうれん草とかまぼこのごまマヨ和え』

- 材料(2人分)
- かまぼこ.....2/3本
 - ほうれん草.....1袋
 - ・しょうゆ.....小さじ1
 - ・塩.....ひとつまみ
- A
- 手ずり風すりごま.....大さじ1+1/2
 - ・マヨネーズ.....大さじ1+1/2
 - ・砂糖.....小さじ1/2

- 作り方
- ①かまぼこは板からはずして幅5mmの棒状に切る。ほうれん草は熱湯でさっとゆでて冷水に取り、水気を絞る。幅4~5cmに切り、塩、しょうゆを和える。
 - ②①、Aを和えたらできあがり。



厚さ5mmのうす切りを並べて、幅5mmに切っています。

3日目

937kcal(1人分)

メイン レンジで蒸し鶏 香味ごまソース

30分

サブ 大根のトロ〜りうま塩スープ

13分



Cooking Point!
蒸し鶏を加熱している間にスープを調理

『レンジで蒸し鶏香味ごまソース』

- 材料(2人分)
- 前日解凍 若鶏モモ肉...700g
 - 手ずり風すりごま.....大さじ1+1/2
 - 生姜.....1+1/2片(15g)
 - 豆苗.....1/2袋
 - カラーピーマン.....各色1/2個
 - ・酒.....大さじ4
 - ・塩.....小さじ1
- A
- ・しょうゆ.....大さじ2
 - ・酢.....大さじ2
 - ・砂糖.....大さじ1
 - ・ごま油.....大さじ1
 - ・一味.....小さじ1/4

- 作り方
- ①豆苗は根を落として水洗いし、長さ5cmに切る。ピーマンは水洗いしてへたと種を取り、細めの千切りにする。生姜は皮をむいてすりおろす。
 - ②解凍した鶏肉は余分な皮や脂、筋を取り除き2等分に切り、皮目を下にし細かい筋を断ち切るように切り込みを入れ、塩をふり、5分置く。
 - ③耐熱皿に鶏肉1/2を皮目を下にしておろした生姜(5g)を塗りこみ、酒(大さじ2)をかけてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で3分、ひっくり返して2分加熱したら、余熱で中まで火が通り、粗熱がとれるまでおいて置く。残りの鶏肉も同じよう加熱する。
 - ④③をそぎ切りにし、豆苗、ピーマンを敷いた皿にのせる。残りのおろした生姜(10g)と、すりごまをAと混ぜ合わせていただく。



白い筋や黄色っぽい脂を指で引っ張り上げながら、包丁を入れます。

『大根のトロ〜りうま塩スープ』

- 材料(2人分)
- ミニ大根.....1/3本
 - かまぼこ.....1/3本
 - 生姜.....1/2片(5g)
 - ・塩.....適量
 - ・ブラックペッパー.....適量

- A
- ・水.....400ml
 - ・中華スープの素.....小さじ2
 - ・しょうゆ.....小さじ1/2
- 水溶き片栗粉
- ・水.....大さじ2
 - ・片栗粉.....大さじ1

- 作り方
- ①大根はすりおろして、水気を軽く絞る。かまぼこは板からはずして幅5mmの棒状に切る。
 - ②鍋にAとすりおろした生姜を入れて沸騰したら、①を入れて2分間煮込む。
 - ③塩、ブラックペッパーで味をととのえ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。