

5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	牛焼肉カルビ(タレ漬け)		1袋		全量
	若どりもも肉切りみ(バラ凍結)			1袋	全量
	さわら昆布醤油漬	2袋			全量
冷蔵	ロースハム	2パック		2パック	全量
	ざるらーめん 和風味(タレ付き)		3食		3食
	カットエリンギ		1袋		全量
	国産レンジ用ごぼう(にんじん入)	1袋			全量
青果	千切りキャベツ	1袋			全量
	ミニトマト	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	なす		1本	1本	全量
	ピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	グランドリーフ			1袋	全量
常温	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	きざんだピクルス	40g		40g	80g

今回のレシピを評価してね♪



スマホでレシピをCHECK!



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サーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

**お手軽ピクルスでちょっとひと手間 自家製タルタルが作れちゃいます**

きゅうり(国産)、たまねぎ、赤ピーマンを細かく刻んで甘酢で味付けしたピクルスが、組合員さんにとっても人気で私も試してみました。そのままお肉と一緒にさっぱりいただいたり、お刺身にのせてカルパッチョ風などアレンジOK。イチオシはマヨネーズと和えるだけで簡単にできるタルタルソース。組合員さんから好評です。



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。

1日目 635kcal(1人分)

メイン: ふっくらさわらの竜田揚げとシャキシャキ野菜炒め

サブ: ちょっと大人のコールスロー

18分 ※解凍時間を除く

13分



Let's start  
さわらの解凍、コールスローのキャベツの漬け置きから始めて

Cooking Point!  
水分が出やすいので和えるのは食べる直前に

Cooking Point!  
さわらが重ならないように大きめのフライパンがおすすめ

## 『ふっくらさわらの竜田揚げとシャキシャキ野菜炒め』

- 材料(3人分)
- さわら昆布醤油漬.....2袋
  - 国産レンジ用ごぼう(にんじん入).....1袋
  - ピーマン.....1/2袋
  - にら.....1/2袋
  - サラダ油.....大さじ6
  - 片栗粉.....適量
  - 一味.....お好み
- A
- しょうゆ.....小さじ2
  - こしょう.....適量

- 作り方
- ①さわらは包材通りに流水解凍する。
  - ②レンジ用ごぼうは包材通りに電子レンジで温める。ピーマンはへたと種をとり除いて千切りにし、にらは長さ5cmに切る。
  - ③解凍したさわらは半分に切り、しっかり水気を拭いて片栗粉をまぶす。
  - ④フライパンにサラダ油を熱し、③を中火でこんがり揚げ焼きにしたら皿に盛り付ける。
  - ⑤フライパンの汚れを軽く拭き、残った油で②を強火でさっと炒める。Aで味を調べて④に添える。お好みで一味をかけて召しあがれ。

## 『ちょっと大人のコールスロー』

- 材料(3人分)
- 千切りキャベツ.....1袋
  - ロースハム.....2パック
  - きざんだピクルス.....40g
  - ミニトマト.....1/3袋
  - 塩.....小さじ1/3
- A
- マヨネーズ.....大さじ2
  - 酢.....大さじ1/2
  - 砂糖.....小さじ1
  - 塩.....適量
  - ブラックペッパー.....適量

- 作り方
- ①千切りキャベツに塩を混ぜて10分置き、水気を絞る。ハムは半分に切り、幅5mmの細切りに、ミニトマトは半分に切る。
  - ②①、A、しっかり水気を切ったピクルスをさっと混ぜ合わせる。

明日の下準備 ≫ 牛焼肉カルビ(タレ漬け)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

734kcal(1人分)

メイン がっつり  
カルビざるらーめん

12分

サブ エリンギとなすの  
中華マリネ

10分



Let's start!

マリネから作って  
味なじみ◎

### 『がっつりカルビざるらーめん』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛焼肉カルビ(タレ漬け)……1袋
- ざるらーめん 和風味(タレ付き)……3食
- いら……1/2袋

- A
- ・ごま油……大さじ1/2
  - ・ごま……適量
  - ・ブラックペッパー……適量

作り方

- ① いらは長さ5cmに切る。
- ② ざるらーめんは包材通りにゆでて流水で洗い、ざるに上げる。水気を切って皿に盛り付ける。
- ③ フライパンを熱し油をひかずに、解凍したカルビを両面焼いて皿に盛り付ける。フライパンに①を入れ、残ったタレをからめながら炒め、しんなりしたらカルビに添える。
- ④ ざるらーめん添付のタレ3袋にAを混ぜ、③に添える。

### 『エリンギとなすの中華マリネ』

材料(3人分)

- カットエリンギ……1袋
- ミントマト……1/3袋
- なす……1本
- ピーマン……1/2袋
- ・ ごま油……大さじ1

- A
- ・ 酢……小さじ2
  - ・ しょうゆ……小さじ2
  - ・ 砂糖……小さじ1
  - ・ ごま……小さじ1
  - ・ 中華スープの素……小さじ1/2
  - ・ 塩……適量

作り方

- ① なすはへたを落とし、幅8mmの半月切りにして水にさらし、水気を切る。ミントマトは半分に切り、ピーマンはへたと種をとり除いて乱切りにする。
- ② ボウルにミントマト、Aを入れて和える。
- ③ フライパンにごま油を熱し、なす、エリンギ、ピーマンを炒める。しんなりしたら、②に加えて和える。

3日目

552kcal(1人分)

メイン 揚げないチキン南蛮  
自家製タルタル

18分

サブ とろけるなすの  
コンソメスープ

11分



Cooking Point!

なすの皮を  
むくことで  
味がしみ込んで  
とろっと食感に

### 『揚げないチキン南蛮自家製タルタル』

材料(3人分)

- 前日解凍 若どりもも肉 切りみ(バラ凍結)……1袋
- きざんだピクルス……40g
- グランドリーフ……1袋
- ミントマト……1/3袋
- ・ サラダ油……大さじ1+1/2
- ・ 塩……適量
- ・ こしょう……適量
- ・ 小麦粉……適量

- A
- ・ 酢……大さじ1+1/2
  - ・ 砂糖……大さじ1+1/2
  - ・ しょうゆ……大さじ1+1/2
- B
- ・ マヨネーズ……大さじ3
  - ・ 塩……適量
  - ・ ブラックペッパー……適量

作り方

- ① 解凍したもも肉は水気を拭き、塩・こしょうをふって5分置き、小麦粉をうすくまぶす。ミントマトは半分に切る。グランドリーフは水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、もも肉を皮面から焼く。両面カリッと焼けたら、一度取り出す。
- ③ フライパンの汚れを拭きとり、Aを火にかけてひと煮立ちしたら②を戻し入れ、からめる。
- ④ ピクルスはしっかり水気を切り、Bを混ぜ合わせてタルタルソースにする。
- ⑤ 皿に③、ミントマトを盛り付け、④をかける。

### 『とろけるなすのコンソメスープ』

材料(3人分)

- なす……1本
- ロースハム……2パック
- ・ オリーブオイル……大さじ1/2
- ・ ブラックペッパー……適量

- A
- ・ 水……600ml
  - ・ 顆粒コンソメ……大さじ3/4
  - ・ 塩……適量

作り方

- ① なすはへたを落とし、ピーラーで皮をむいて1cm角に切り、水にさらして水気を切る。ハムも1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。しんなりしたらAを入れ、ひと煮立ちしたら器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。