

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	きざみうなぎの蒲焼	3パック			全量
	元気鶏若鶏ムネ肉(バラ凍結)		500g		全量
	牛ひとくちステーキ			500g	全量
	北海道のとろろ芋	3袋			3袋
冷蔵	酢の物ベース		1袋		全量
	ちくわ		1袋		全量
青果	きゅうり	1本	1本	1本	全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	ミニトマト		1/2パック	1/2パック	全量
	スナッペン			1袋	全量
	小松菜	1/3袋		2/3袋	全量
常温	ガーリック・ツナ			1缶	全量

今回のレシピを評価してね！



スマホでレシピをCHECK!



ご自宅で用意する調味料
 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ
 ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー
 ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・みそ ・ごま
 わさび(お好み)
 ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(丼3杯分) ・卵(お好み)

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。

香ばしいうなぎにタレが、じゅわつ野菜と合わせてボリュームUP!

国産のうなぎを蒲焼にして、食べやすいサイズに刻んで甘めのタレとパックになっています。やわらかなうなぎのおいしさを引き立てる、パリパリとしたきゅうりやネバネバのとろろを添えて食欲をそそる丼に。オクラやアボカドなどもよく合うのでお好みでお試ください。



きざみうなぎの蒲焼

1日目 623kcal(1人分) **メイン** 丑の日 うなとろ丼 13分 **サブ** たまねぎと小松菜のみそ汁 12分



Cooking Point!
 うなとろ丼で余った卵白はみそ汁に入るとgood!

『丑の日 うなとろ丼』

- 材料(3人分)
 ●きざみうなぎの蒲焼 3パック
 ●北海道のとろろ芋 3袋
 ●きゅうり 1本
 ●ご飯 丼3杯分
 ●塩 小さじ1/4
 ●卵黄 お好み
 ●わさび お好み

- 作り方
 ①凍ったままのとろろ芋は包材通りに流水で解凍する。凍ったままのうなぎは包材通りに温める。
 ②きゅうりは輪切りにして塩をもみ込み、5分置いて水気を絞る。
 ③ご飯の上に①、②を盛り付け、お好みで卵黄、わさびをのせる。

『たまねぎと小松菜のみそ汁』

- 材料(3人分)
 ●たまねぎ 1/2個
 ●小松菜 1/3袋
 ●みそ 大さじ1+1/2
 ●卵白 お好み
 A 〇水 600ml
 〇和風だしの素 大さじ1/2

- 作り方
 ①たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。小松菜は根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。
 ②鍋にA、たまねぎを入れて中火にかけ、沸いたら小松菜を加えて弱火で2分煮込む。
 ③一度火をとめてみそを溶き入れて再び沸いたら、お好みで卵白を溶き入れてできあがり。



たまねぎは繊維に沿って切ると、煮込んでも食感よくいただけます。

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 〳〳 元気鶏若鶏ムネ肉(バラ凍結)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

632kcal(1人分)

メイン ムネ肉でもしっとり♪
サブ バンバンジー

25分

サブ 春雨と野菜の
さっぱり酢の物

15分



Cooking Point!

ムネ肉に火を通している間に酢の物を調理

Cooking Point!

ムネ肉に15分余熱で火を通すことでやわらかさを引き出します

『むね肉でもしっとり♪ バンバンジー』

材料(3人分)

- 前日解凍 元気鶏若鶏ムネ肉(バラ凍結) 500g
- きゅうり 1本
- ミニトマト 1/2パック
- ごま 大さじ1+1/2
- A
 - 水 1200ml
 - 酒 大さじ3
 - 砂糖 大さじ1+1/2
 - 塩 大さじ1
- B
 - マヨネーズ 大さじ1+1/2
 - みそ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ3/4
 - 酢 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - ごま油 小さじ3/4

作り方

- ① 解凍したムネ肉は2枚それぞれを長さ半分に切り、フォークで数カ所刺す。
- ② 鍋にAを強火で沸かし、①を入れて再び沸騰したら火をとめてふたをし、15分余熱で火を通す。
- ③ きゅうりはピーラーでリボン状にむいて水にさらし、水気を切る。ミニトマトはへたをとって4等分に切る。それぞれ皿に盛り付けておく。
- ④ ごまは刻んでBとよく混ぜる。
- ⑤ 水気を拭いた②を食べやすい大きさに切って③に盛り付け、④をかけていただく。



きゅうりはピーラーでむいて水にさらすと、シャキッと仕上がります。

『春雨と野菜のさっぱり酢の物』

材料(3人分)

- 酢の物ベース 1袋
- たまねぎ 1/2個
- ちくわ 1袋
- ごま油 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ3/4

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスして水に10分さらし、水気をしっかり切る。ちくわは幅5mmの輪切りにする。
- ② 酢の物ベースは包材通りにボイルし、①としょうゆを加えて和える。仕上げにごま油をかける。



酢の物ベースはボイルすると春雨の食感UP

明日の下準備 ≫ 牛ひとくちステーキ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

564kcal(1人分)

メイン ひとくちステーキ
サブ お手製オニオンソースがけ

18分

サブ ガーリック香る
ツナマヨ和え

12分



ひとくちステーキをやわらかく焼くPoint!

- ・常温に戻してから焼く。
- ・焼いている時はあまり触らない。

『ひとくちステーキお手製オニオンソースがけ』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛ひとくちステーキ 500g
- たまねぎ 1個
- 小松菜 2/3袋
- ミニトマト 1/2パック
- オリーブオイル 小さじ3
- 塩 適量
- ブラックペッパー 適量
- A
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 酢 大さじ1

作り方

- ① たまねぎは半分はすりおろし、残りはみじん切りにする。小松菜は根元を落として水洗いし、長さ7~8cmに切る。
- ② 解凍したステーキに塩・ブラックペッパーをふる。
- ③ フライパンにオリーブオイル(小さじ1)を熱して小松菜を炒める。塩・ブラックペッパーで味を調え、皿に盛り付けておく。
- ④ ③のフライパンにオリーブオイル(小さじ2)を入れてステーキを中火で焼き目がつくまで焼き、③に盛り付け、ミニトマトを添える。
- ⑤ ④のフライパンに①のたまねぎ、Aを入れて、みじん切りのたまねぎが透き通るまで加熱し、オニオンソースを作る。ステーキにかけて召しあがれ。

『ガーリック香るツナマヨ和え』

材料(3人分)

- ガーリック・ツナ 1缶
- スナッペンとう 1袋
- きゅうり 1本
- マヨネーズ 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- ブラックペッパー 適量

作り方

- ① きゅうりは乱切りにして塩をもみ込み、5分置いて水気を絞る。
- ② スナッペンとうは筋をとって塩少々(分量外)を加えたお湯で2分ゆで、水にさらす。水気を拭いて斜め半分に切る。
- ③ ①、②、ツナ、マヨネーズを和える。器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。



スナッペンとうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと1周すると、きれいに筋がとれますよ。

7月3回 | 3人分