

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	国産豚小間切れ		300g		全量
	鶏ミンチ(バラ凍結)	300g			全量
	さわらびジルオリーブ			2袋	全量
冷蔵	絹ごし豆腐	2個	2個		全量
	ロースハムスライス			1パック	全量
	ぶなしめじ		1/2パック	1/2パック	全量
	もやし	1/2袋	1/2袋		全量
青果	とうもろこし		1/2本	1/2本	全量
	カラーピーマン	2/3袋		1/3袋	全量
	にら		1/2袋	1/2袋	全量
	生姜	1/2片	1片		1+1/2片
	なす		3本	1本	4本
	ゴーヤ	1/2本		1/2本	全量
	たまねぎ	1/2個		1/2個	1個
	フリルレタス	1袋		1袋	全量
	オクラ	1/2袋	1/2袋		全量
	人参	1/2本	1本	1/2本	2本
常温	ピーナツあえの素	1袋			全量

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  
安田 香菜子さん

NEW

大阪あべの辻製菓専門学校卒業後、CMや広告のスタイリングに携わり、二児の育児に奮闘しながら料理の提案を手掛ける。子育て世代へ親子で楽しめるレシピに挑戦中!

## 暑さが増すほどぐんぐん育つゴーヤ料理の彩りに活躍しますよ!

はじめまして、今回よりレシピを担当する安田です! 夏真っ盛りのスタートということで、旬の野菜、ゴーヤを使ってみました。スプーンでわたをとって加熱することで、気になる苦みが和らいで食べやすくなります。いろんな料理に取り入れてみてください。



### 1日目

806kcal(1人分)

メイン

### 手軽にアジアンガパオ風ライス

23分

サブ

### 豆腐でふんわりゴーヤのピーナツサラダ

8分

**Cooking Point!**  
ウスターソースの代わりにケチャップ大さじ1、しょうゆ大さじ1でもOK

オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられます。

### 『手軽にアジアンガパオ風ライス』

- 材料(3人分)
- 鶏ミンチ(バラ凍結).....300g
  - カラーピーマン.....2/3袋
  - もやし.....1/2袋
  - たまねぎ.....1/2個
  - オクラ.....1/2袋
  - 人参.....1/2本
  - 生姜.....1/2片
  - ご飯.....丼3杯分
  - サラダ油.....小さじ1
  - 塩.....適量
  - こしょう.....適量
  - 卵.....お好み
- 作り方
- ① カラーピーマンはへたと種をとり除いて1cmの角切りにする。皮をむいた人参、たまねぎはカラーピーマンと同じ大きさに切る。
  - ② オクラはがくをむいて斜め半分に切る。水洗いしたもやし、オクラを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。塩・こしょうで味を調える。
  - ③ 生姜は皮をむいてすりおろし、Aと混ぜる。
  - ④ フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎ、人参を炒め、たまねぎが透き通ったら凍ったままの鶏ミンチ、カラーピーマンを加える。鶏ミンチの色が変わったら③を加えて炒め合わせ、塩で味を調える。
  - ⑤ 皿に温かいご飯と②、④を盛り付け、お好みで目玉焼きをトッピングすればできあがり。
- A
- しょうゆ.....大さじ2
  - ウスターソース.....大さじ2
  - 中華スープの素.....大さじ1
  - 砂糖.....大さじ1

### 『豆腐でふんわりゴーヤのピーナツサラダ』

- 材料(3人分)
- ゴーヤ.....1/2本
  - フリルレタス.....1袋
  - 絹ごし豆腐.....2個
- A
- ピーナツあえの素.....1袋
  - マヨネーズ.....大さじ2
  - 酢.....大さじ2
- 作り方
- ① ゴーヤは縦半分に切ってわたと種をとり、幅5mmに切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。豆腐は1個ずつ4等分に切る。
  - ② フリルレタスは水洗いして水気を切り、皿に敷いて①を盛り付ける。よく混ぜたAをかけていただく。



# 2日目

## メイン みそでコクうま 豚なす炒め

17分

## サブ どうもろこしの 夏色スープ

15分

514kcal(1人分)



**Cooking Point!**

なすは 水にさらして アクをとって

### 『みそでコクうま豚なす炒め』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産豚小間切れ ..... 300g
- なす ..... 3本
- もやし ..... 1/2袋
- 人参 ..... 1本
- ぶなしめじ ..... 1/2パック
- 生姜 ..... 1片
- ごま油 ..... 大さじ1
- A
  - ・ みそ ..... 大さじ3
  - ・ 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 生姜は皮をむいてすりおろし、Aと混ぜる。
- ② なすはへたを落として乱切りにし、水にさらして水気を切る。人参は皮をむいて短冊切りに、ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。もやしは水洗いして水気を切る。
- ③ 解凍した豚肉はひと口大に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら②を加える。野菜がしんなりしたら①を入れて炒め合わせる。

### 『どうもろこしの夏色スープ』

材料(3人分)

- 絹ごし豆腐 ..... 2個
- どうもろこし ..... 1/2本
- にら ..... 1/2袋
- オクラ ..... 1/2袋
- ブラックペッパー ..... 適量
- ラー油 ..... お好み
- A
  - ・ 水 ..... 600ml
  - ・ 中華スープの素 ..... 大さじ1
  - ・ しょうゆ ..... 大さじ1/2

作り方

- ① どうもろこしは皮とひげ根をとり除き、包丁で実をこそぐ。オクラはがくをむいて小口切り、にらは長さ3cmに切る。
- ② 鍋にA、どうもろこしを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火で5分煮る。
- ③ 豆腐を大きめのスプーンですくって入れ、オクラ、にらを加えてひと煮立ちさせる。火をとめて器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふり、お好みでラー油を加える。



どうもろこしは芯に沿って包丁を入れて実が残りにくくなります。

# 3日目

## メイン 野菜たっぷり 爽やかバジルのさわらソテー

21分

## サブ レンジで簡単! カラフルマリネ

11分

531kcal(1人分)



**Cooking Point!**

たまねぎから水分が出るので食べる直前に混ぜて

**Cooking Point!**

さわらは 8割解凍で調理するのがおいしさのコツ

### 『野菜たっぷり爽やかバジルのさわらソテー』

材料(3人分)

- さわらバジルオリーブ ..... 2袋
- どうもろこし ..... 1/2本
- なす ..... 1本
- ゴーヤ ..... 1/2本
- フリルレタス ..... 1袋
- ぶなしめじ ..... 1/2パック
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 塩 ..... 適量
- こしょう ..... 適量

作り方

- ① 凍ったままのさわらは袋のまま流水で8分、8割程度解凍する。
- ② どうもろこしは輪切り、なすはへたを落として縦にうす切りにする。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。ゴーヤはわたと種をとり、幅5mmに切る。水洗いしたフリルレタスは皿に盛り付けておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、どうもろこしとなすを炒める。なすがしんなりしたら、ぶなしめじ、ゴーヤを加えて焼き色がつけいたら塩・こしょうで味を調え②の皿に盛り付ける。
- ④ フライパンをさっと拭いて、①を包材通りに焼いたらできあがり。

### 『レンジで簡単!カラフルマリネ』

材料(3人分)

- カラーピーマン ..... 1/3袋
- にら ..... 1/2袋
- たまねぎ ..... 1/2個
- ロースハムスライス ..... 1パック
- 人参 ..... 1/2本
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 塩 ..... 適量
- こしょう ..... 適量
- A
  - ・ 酢 ..... 大さじ2
  - ・ 砂糖 ..... 大さじ1/2

作り方

- ① カラーピーマンはへたと種をとり除いて細切りにする。人参は皮をむいて千切りに、にらは長さ3cmに切る。たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスする。ハムは半分に切り、幅1cmにする。
- ② 耐熱容器に①、Aを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ③ ②にオリーブオイルを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。