

8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	北海道産パクパクほっけ			2袋	全量
	牛焼肉カルビ(タレ漬け)		480g		全量
	おうちで串揚げ屋さん	30本			30本
	十勝のえだまめ(塩味付)	1/2袋			1/2袋
冷蔵	手揚げ風油あげ		1枚	1枚	全量
	もやし		全量		全量
	まいたけ			1パック	全量
青果	キャベツ※	1/3	1/3	1/3	全量
	たまねぎ		1+1/2個	1/2個	2個
	トマト	1個		1個	2個
	きゅうり		1本		1本
常温	浅漬けの素レギュラー	大さじ3	大さじ2	大さじ4+1/2	大さじ9+1/2

※キャベツ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  
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。

## 野菜だけじゃなくけっこう使える！ 仕上がりさっぱり、味がまとまる

野菜を漬けるのに便利な素ですが、今回は生協でも人気の「パクパクほっけ」を簡単な漬け魚にしてみました。魚のくさみが抜けて、味付けに使ったごま油の香りがふんわり。白身の魚や豚肉、鶏肉にもよく合います。お弁当のおかずの下ごしらえにもいいかも♪



浅漬けの素レギュラー

## 1日目 575kcal(1人分) メイン サブ

フライパンでおうち串揚げ 21分  
うま辛えだまめと2種の野菜盛り 9分



Let's start  
野菜盛りから作って串揚げはできたてを!

Cooking Point!  
みそだれの  
みりんは  
混ぜる前に加熱して  
みその風味を  
引き立てて

Cooking Point!  
揚げている間に  
2種のたれを  
作って

### 『フライパンでおうち串揚げ』

- 材料(3人分)
- おうちで串揚げ屋さん.....30本
  - サラダ油.....適量
- (みそだれ)
- みりん.....大さじ1+1/2
  - みそ.....大さじ1+1/2
- A
- しょうゆ.....大さじ1/2
  - マヨネーズ.....小さじ3/4
- (さっぱりだれ)
- B
- 浅漬けの素レギュラー.....大さじ3
  - しょうゆ.....大さじ1+1/2

- 作り方
- 1 フライパンにサラダ油を深さ1cmほど入れて熱し、凍ったままの串揚げ10本を中火で3分揚げ焼きにする。裏返してさらに3分加熱する。きつね色になったら引き上げ、残りも10本ずつ同様に揚げ焼きにする。
  - 2 たれを2種作り、①に添える。(みそだれ)・・・みりんを耐熱容器に入れてラップをせずに電子レンジ(600w)で20秒加熱し、Aを加えて混ぜ合わせる。(さっぱりだれ)・・・Bを混ぜ合わせる。



深くて広いフライパンを使えば、少ない油でもきれいに揚げ焼きできますよ。

### 『うま辛えだまめと2種の野菜盛り』

- 材料(3人分)
- 十勝のえだまめ(塩味付).....1/2袋
  - トマト.....1個
  - キャベツ※.....1/3
  - たかの爪.....1本
  - サラダ油.....適量
  - ブラックペッパー.....適量
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- 1 凍ったままのえだまめは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。たかの爪は種をとって輪切りにする。
  - 2 フライパンにサラダ油、たかの爪を入れて弱火で熱してえだまめを炒める。全体にほんのり焼き色がついたら火をとめ、ブラックペッパーをふって器に盛り付ける。
  - 3 キャベツはひと口大にちぎり、トマトは乱切りにして②に添える。串揚げの2種のたれにつけていただく。

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

743kcal(1人分)

## メイン たまねぎたっぷりカルビ炒め

14分

## サブ 浅漬けの素で ささっとナムル

20分

Let's start!

ナムルから調理して味なじみ◎



ナムルは…  
多めにできるので  
次の日のおかずに。

### 『たまねぎたっぷりカルビ炒め』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛焼肉カルビ(タレ漬け) 480g
- たまねぎ 1+1/2個
- キャベツ※ 1/3
- ごま油 大さじ1
- 塩 適量
- こしょう 適量
- 一味 お好み

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。キャベツは大きめのざく切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して①を炒める。たまねぎが透き通ったら塩・こしょうで味を調べて一度取り出す。
- ③ ②のフライパンを油をひかずに熱し、解凍したカルビを炒める。火が通ったら②を戻してざっくり炒め合わせる。皿に盛りお好みで一味をふる。

### 『浅漬けの素でささっとナムル』

材料(3人分)

- きゅうり 1本
- もやし 全量
- 手揚げ風油あげ 1枚
- 塩 適量
- 浅漬けの素レギュラー 大さじ2
- ごま油 大さじ1
- ごま 小さじ2
- 塩 小さじ1/2

作り方

- ① 水洗いしたもやしは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分半～3分加熱し、水気をよく切る。きゅうりは細切りにする。油あげは幅1cmの短冊切りにする。
- ② フライパンに油をひかずに中火にかけ、①の油あげを焼き色がつくまで焼く。
- ③ もやし、きゅうり、②、Aを和えて10分ほどおいたらできあがり。おく時間はお好みで調整して塩で味を調える。

明日の下準備 ▶▶▶ 北海道産パクパクほっ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♪

# 3日目

457kcal(1人分)

## メイン パクパクほっけで 手軽に漬け魚

19分

## サブ たまねぎと油あげのみそ汁

10分

Cooking Point!

漬け込む  
ひと手間で  
魚のくさみを  
軽減!



### 『パクパクほっけで手軽に漬け魚』

材料(3人分)

- 前日解凍 北海道産パクパクほっけ 2袋
- まいたけ 1パック
- トマト 1個
- キャベツ※ 1/3
- サラダ油 小さじ4
- しょうゆ 小さじ1
- 浅漬けの素レギュラー 大さじ4+1/2
- ごま油 大さじ1

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 解凍したほっけは水気を拭いて半分に切り、保存袋に入れてAを加え、軽くもみ込んで10分漬けておく。
- ② キャベツは芯をつけたまま3等分にくし切りにする。トマトはへたをとってくし切りに、まいたけは石づきを落として小房に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油(小さじ2)を熱してキャベツ、水大さじ1(分量外)を入れ、ふたをして弱火で4分蒸し焼きにする。キャベツを裏返したらトマト、まいたけを加えてふたをし、さらに4分焼く。焼き目がついたら火をとめてしょうゆをまわしかけ、皿に盛り付ける。
- ④ フライパンを拭いてサラダ油(小さじ2)を熱し、汁気を拭いた①を皮目から焼く。両面こんがり焼けたら③に盛り付けてできあがり。

### 『たまねぎと油あげのみそ汁』

材料(3人分)

- 手揚げ風油あげ 1枚
- たまねぎ 1/2個
- みそ 大さじ1+1/2
- 水 600ml
- 和風だしの素 大さじ1/2

作り方

- ① 油あげは幅1cmの短冊切りにする。たまねぎは繊維に沿ってくし切りにする。
- ② 鍋にAを沸かして①を弱火で5分煮込む。
- ③ 一度火をとめ、みそを溶いたら再び火をつけ、沸騰したらできあがり。