

8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	水溫甘塩さば切身		1袋		全量
	ふっくらジューシー生ハンバーグ			3個	全量
	とうもろこしの磯辺揚げ	1袋			全量
冷蔵	南京町昌園 冷し中華(ごま)	3食			全量
	ほぼかニ	1/3パック	2/3パック		全量
	スプラウト	2/3パック	1/3パック		全量
青果	ズッキーニ		1本	1本	全量
	トマト	1個	1個		2個
	れんこん	1/2袋	1/4袋	1/4袋	全量
	アボカド ※固い時は常温で追熟を		1玉		全量
	人参	1/2本		1/2本	1本
	たまねぎ		1+1/2個	1+1/2個	3個
	アスパラ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	海藻サラダ	1袋			1袋

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

今回のレシピは

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。

## 中華街の味わいでひんやりつるん 専門店に行った気分まで召しあがれ

なかなか外出しづらい今日この頃、暑さも厳しいので専門店の冷麺をアレンジしました。お店自慢の細麺に、やわらかなスプラウトと食感のよい千切りの人参を混ぜ合わせて、トッピングには海藻も。サラダ冷麺ばく仕上げて、添付のごまだれにもよく合いました。



1日目 740kcal(1人分) メイン 五目冷し中華 16分 サブ どうもろこしの磯辺揚げの濃厚みそだれ炒め 12分



**Cooking Point!**  
麺に具材を混ぜ込んで夏でも野菜がモリモリ食べられる!

### 『五目冷し中華』

- 材料(3人分)
- 南京町昌園 冷し中華(ごま)..... 3食
  - トマト..... 1個
  - 海藻サラダ..... 1袋
  - 人参..... 1/2本
  - スプラウト..... 2/3パック
  - ほぼかニ..... 1/3パック
  - ごま油..... 大さじ1
  - サラダ油..... 小さじ1
  - 卵..... 1個

- 作り方
- ①海藻サラダは包材通りに水で戻して、水気を絞る。
  - ②ポウルに卵を入れてかき混ぜる。フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵を流し込んで弱火で焼く。表面が乾いてきたら裏面も焼き、火をとめて取り出し、冷ましてから細長く切ってほぐす。
  - ③トマトはへたをとって千切りにする。人参は皮をむいて千切りに、スプラウトは根元を落として水洗いする。
  - ④冷し中華は包材通りに麺をゆで、水洗いして水気を切る。人参、スプラウト、ごま油を混ぜ込んで器に盛り付ける。
  - ⑤④に①、トマト、大きめにほぐしたほぼかニと②をトッピングして、冷し中華添付のごまだれをかける。

### 『とうもろこしの磯辺揚げの濃厚みそだれ炒め』

- 材料(3人分)
- とうもろこしの磯辺揚げ..... 1袋
  - れんこん..... 1/2袋
  - ごま油..... 大さじ1
  - 一味..... お好み
- A
- ・みそ..... 大さじ1
  - ・マヨネーズ..... 大さじ1
  - ・みりん..... 小さじ2
  - ・しょうゆ..... 小さじ1/2

- 作り方
- ①れんこんは皮をむいて幅8mmの半月切りにする。
  - ②フライパンにごま油を弱火で熱して①、凍ったままの磯辺揚げを表裏を返しながらかき混ぜながら7分ほど焼く。
  - ③こんがり焼き色がついたら余分な油を拭いてAを加え、ざっくり炒め合わせる。火をとめて器に盛り付け、お好みで一味をふっていただく。

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてください。

明日の下準備 ▶▶ 水溫甘塩さば切身は前日に冷蔵庫に移しておくと同様に解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

2日目

766kcal(1人分)

メイン

焼きさばの甘酢マリネ

17分

※漬け込み時間を除く

サブ

カニアポタルタル和え

13分



Cooking Point!

さばは焼いてすぐ漬けて味しみ◎

『焼きさばの甘酢マリネ』

材料(3人分)

- 前日解凍 氷温甘塩さば切身…1袋
- ズッキーニ……………1本
- トマト……………1個
- たまねぎ……………1個
- れんこん……………1/4袋
- オリーブオイル……………小さじ1

- A
- ・ 酢……………大さじ7+1/2
  - ・ オリーブオイル……………大さじ3
  - ・ 砂糖……………大さじ1+1/2
  - ・ 塩……………小さじ3/4
  - ・ ブラックペッパー……………適量

作り方

- ① ボウルにAをよく混ぜ合わせておく。
- ② れんこんは皮をむいてうすくスライスし、酢少々(分量外)を加えた水にさらす。軽く水気を切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱し、①に漬け込む。
- ③ トマトはへたをとって乱切りに、ズッキーニは縦半分に切り、ピーラーでリボン状にむく。たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスする。それぞれ②に加える。
- ④ 解凍したさばは水気を拭き、皮目に浅く切り込みを入れてから半分に切る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、④を皮目から焼く。焼き目がついたら裏返し、両面こんがり焼けたら③に入れて5分ほど漬けておく。野菜、さばの順に皿に盛り付けてできあがり。

『カニアポタルタル和え』

材料(3人分)

- アボカド……………1玉
- ほぼかニ……………2/3パック
- たまねぎ……………1/2個
- スプラウト……………1/3パック
- アスパラ……………1/2袋

- A
- ・ マヨネーズ……………大さじ1+1/2
  - ・ しょうゆ……………小さじ3/4
  - ・ わさび……………お好み

作り方

- ① アスパラは根元を落として、下から5cmほどの皮をピーラーでむき、長さ3cmに切る。ラップに包んで電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ② たまねぎはみじん切りにして塩少々(分量外)を混ぜる。
- ③ アボカドは種をとり除いて小さめのスプーンでひと口大にすくい取る。ほぼかニは3等分に切る。
- ④ ①、②、③、Aを和える。根元を落として水洗いしたスプラウトをトッピングする。



アボカドはスプーンを使うと、手が汚れずに調理できます。

明日の下準備 ▶▶ ふっくらジューシー生ハンバーグ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

461kcal(1人分)

メイン

ふっくらジューシーハンバーグの包み焼き

25分

サブ

お野菜ココロスープ

13分



Cooking Point!

ウスターソースがないときはしょうゆ(大さじ3)で代用OK

Cooking Point!

包み焼きは大きめのフライパンを使えば一度で便利

『ふっくらジューシーハンバーグの包み焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍 ふっくらジューシー生ハンバーグ……………3個
- 人参……………1/2本
- たまねぎ……………1+1/2個
- アスパラ……………1/2袋
- サラダ油……………大さじ1/2

- A
- ・ ケチャップ……………大さじ4+1/2
  - ・ ウスターソース……………大さじ3
  - ・ 酒……………大さじ2

作り方

- ① 人参は皮をむいて幅8mmの輪切りにする。たまねぎは芯をつけたまま斜めに切りにする。アスパラは根元を落として、下から5cmほどの皮をピーラーでむき、斜めに4等分に切る。アルミホイルを3枚広げてそれぞれのせておく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱して解凍したハンバーグを焼く。両面に焼き色がついたら①のアルミホイルにのせ、Aを1/3量ずつかけて包む。
- ③ ②のフライパンを拭いてホイル包みを並べ、水100ml(分量外)を入れてふたをし、中弱火にかける。沸騰したら10~15分蒸し焼きにする。



アルミホイルは35×25cmほどの大きさがあれば包みやすいですよ。

『お野菜ココロスープ』

材料(3人分)

- ズッキーニ……………1本
- れんこん……………1/4袋
- オリーブオイル……………大さじ1+1/2
- ブラックペッパー……………適量

- A
- ・ 水……………600ml
  - ・ 顆粒コンソメ……………大さじ1+1/2

作り方

- ① れんこんは皮をむき角切りに、ズッキーニも角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して①を炒め、透き通ったらAを加えて、沸騰したら弱火で5分煮込む。火をとめて器に入れ、仕上げにブラックペッパーをふる。