



2人分

8月4回

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。生協の料理撮影や百貨店の
カタログ撮影も手がける。

3日分の献立 (おまかせ) セット

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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	ふっくらしらす干し 3日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	1袋		2袋	全量
	ソースのいらないコク旨ハンバーグ		6個		6個
	流水解凍 信州そば			2食	2食
冷蔵	ひとくち餃子	2袋			全量
	もやし	1袋			全量
	豆苗	1/2パック		1/2パック	全量
	北海道パンプキンサラダ		2袋		全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	あい鴨スモーク			1袋	全量
青果	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	ミニトマト		1/3袋	2/3袋	全量
	オクラ		1/2袋	1/2袋	全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/3	2/3	全量
常温	めんつゆ	50ml	50ml	200ml	300ml

ご自宅で用意する調味料

・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・サラダ油 ・ポン酢 ・塩 ・片栗粉
・砂糖 ・酢

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね!



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

ひとくち餃子

12分

サブ

しらすと豆苗の中華スープ

10分

! サブはしらすを炒めることで香りを引き出しているの、ベースの味付けはめんつゆ1本で決まりますよ。



1日目

563kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ひとくち餃子』

材料

- ひとくち餃子.....2袋
- もやし.....1袋
- 水.....60ml
- サラダ油.....大さじ2

- A
- ポン酢.....大さじ1
 - ごま油.....大さじ1/2
 - ごま.....小さじ1

- B
- しょうゆ.....小さじ2
 - 酢.....小さじ2

作り方

- ①耐熱容器にもやしを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。皿に盛り付ける。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、火をとめて餃子2袋分を重ねないように並べる。再び中火にかけて水を入れ、ふたをして3分蒸し焼きにする。
- ③ふたをとって水気がなくなったら中火のまま1分半加熱する。焼き目がついたら①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをもやしにかける。Bを添えて餃子をつけていただく。

『しらすと豆苗の中華スープ』

材料

- ふっくらしらす干し.....1袋
- 豆苗.....1/2パック
- フリルレタス.....1/2袋
- 卵.....1個
- ごま油.....小さじ2

- A
- めんつゆ.....50ml
 - 水.....400ml

作り方

- ①豆苗は根元を落として水洗いし、長さを4cmに切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、凍ったままのしらすを1分炒める。Aを入れて沸騰したら①を加え、中火のまま1分加熱する。溶き卵を流し入れてふんわり浮いてきたら火をとめる。

メイン
フライパン不要!
和風ハンバーグ

15分

サブ
パンプキンサラダ

2分

! メインのハンバーグは火を使わないので、暑い日の献立の味方です!



2日目
420kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『フライパン不要! 和風ハンバーグ』

材料

- ソースのいらないココ旨ハンバーグ…6個
- 白ねぎ※……………1/3
- ぶなしめじ……………1/2袋
- オクラ……………1/2袋

- A
- めんつゆ……………50ml
 - 水……………150ml
 - 片栗粉……………大さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは幅1mmの千切りにし、水(分量外)にさっとさらして水気を切る。ぶなしめじは小房に分ける。オクラはがくをむいて幅5mmの輪切りにする。
- ②耐熱皿に凍ったままのハンバーグを並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分加熱する。皿に盛り付ける。
- ③耐熱容器にA、ぶなしめじ、オクラを入れてよく混ぜてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。よく混ぜて②にかけ、白ねぎを添える。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。

『パンプキンサラダ』

材料

- 北海道パンプキンサラダ……………2袋
- ミニトマト……………1/3袋
- フリルレタス……………1/2袋

作り方

- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②器に①、ミニトマト、パンプキンサラダを盛り付ける。

明日の下準備 >>> ふっくらしらす干し2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
鴨せいろ

18分

サブ
しらすと夏野菜の酢の物

7分

! メインは温かいつつゆに鴨肉をつけることで脂が溶け出し、食べるたびに旨みが増していきますよ!



3日目
696kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『鴨せいろ』

材料

- 流水解凍 信州そば……………2食
- あい鴨スモーク……………1袋
- 白ねぎ※……………2/3
- 豆苗……………1/2パック
- ぶなしめじ……………1/2袋

- A
- めんつゆ……………200ml
 - 水……………200ml

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは長さを4cmに切る。豆苗は根元を落として水洗いし、長さを5cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。鴨肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油をひかずに中火で熱し、白ねぎ、ぶなしめじを時々裏返しながらかき混ぜながら3分焼く。Aを加えて沸騰したら中火のまま2分加熱する。豆苗を加えてさらに1分加熱し、器に盛り付ける。
- ③凍ったままのそばはザルに入れ、3分流水解凍して水気を切り、器に盛り付ける。鴨肉をトッピングし、②につけていただく。

『しらすと夏野菜の酢の物』

材料

- 前日解凍 ふっくらしらす干し……………2袋
- ミニトマト……………2/3袋
- オクラ……………1/2袋
- 塩……………少々

- A
- 酢……………大さじ2
 - 砂糖……………小さじ2
 - 塩……………小さじ1/4

作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いし、幅3cmの斜め切りにする。ラップに包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。ミニトマトは半分に切る。
- ②ボウルに解凍したしらす、①、Aを入れて和える。



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よ。

8月4回 | 2人分