

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。



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。

	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		10個		全量
	流水解凍 信州そば			3食	全量
冷蔵	ひとくち餃子	3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袋		全量
	しいたけ			1袋	全量
	あい鴨スモーク			2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
	きゅうり		1/2本	1/2本	1本
常温	めんつゆ	75ml	75ml	300ml	450ml

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!

- まずは **段取りメモ** をチェック
- 電子レンジは600Wを使用
- 青果物はお届けにばらつきがあるため、
使用量や調味料はお好みで調整ください。



メイン ひとくち餃子 19分

サブ しらすと豆苗の中華スープ 10分

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



1日目 568kcal (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..... 3袋
 ●もやし..... 1袋
 ・水..... 120ml
 ・サラダ油..... 大さじ4

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

B
 ・しょうゆ..... 大さじ1
 ・酢..... 大さじ1

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(大さじ2)を中火で熱して、火をとめて餃子1+1/2袋分を重ならないように並べる。再び中火にかけて水(60ml)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焼き目がつくまで1分半加熱する。残りの餃子も同様に調理する。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..... 大さじ1

A
 ●めんつゆ..... 75ml
 ・水..... 600ml

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**

18分

サブ **パンプキンサラダ**

3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

366kcal (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... 10個
- 白ねぎ※... 1/3
- ぶなしめじ... 1袋
- オクラ... 1/2袋

- A
- めんつゆ... 75ml
 - 水... 220ml
 - 片栗粉... 小さじ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4分半加熱する。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4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
- きゅうり... 1/2本

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。きゅうりは幅3mmの輪切りにして、パンプキンサラダに混ぜ合わせる。
- ②器に①、ミニトマトを盛り付ける。

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**

20分

サブ **しらすと夏野菜の酢の物**

8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

739kcal (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... 3食
- あい鴨スモーク... 2袋
- 白ねぎ※... 2/3
- 豆苗... 1/2パック
- しいたけ... 1袋

- A
- めんつゆ... 300ml
 - 水... 300ml

※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。しいたけは幅5mmのうす切りにする。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、しいたけを時々裏返しながら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、4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
- きゅうり... 1/2本
- 塩... 少々

- A
- 酢... 大さじ3
 - 砂糖... 大さじ1
 - 塩... 小さじ1/3

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。きゅうりは小さめのひと口大に切る。
- 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、へたとご食べられますよ。

8月4回 | 3人分