



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	国産粗むき小粒さといも	1/2袋	1/2袋		全量
	釜上げしらす 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2/3パック	1/3パック	全量
	国産若鶏モモ肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g		全量
	ひとくちかきフライ			1袋	全量
冷蔵	豚肉たっぷりニラ玉キムチ炒め	1セット			全量
	絹とうふ			3個	全量
青果	ミニトマト	1/3袋 (いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)	1/3袋 (いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)	1/3袋 (いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)	全量
	白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2	1/2		全量
	フリルレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	ピーマン		1/2袋		1/2袋
	たまねぎ		1個		1個
	オクラ			1袋	全量
常温	さば水煮	1缶			全量
	北海道シチュークリーム		3片		3片

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・サラダ油
 ・ブラックペッパー ・ポン酢 ・マヨネーズ ・中華スープの素
 ・塩 ・砂糖 ・酢 ・かつお節(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・卵(3個) ・牛乳

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 豚肉たっぷりニラ玉キムチ炒め (約10分)

サブ1 さば缶でさといもマッシュサラダ (10分)

サブ2 白菜のスープ (11分)

! サブ1のさといものつぶし加減はお好みです。しっかりめにつぶすとなめらかな食感に、粗めにつぶすと食べごたえがありますよ。



1日目
472kcal (1人分)

『豚肉たっぷりニラ玉キムチ炒め』

材料
 ●豚肉たっぷりニラ玉キムチ炒め…1セット
 ・卵……………2個
 ・サラダ油……………大さじ1
 ・ごま油……………大さじ1/2

作り方
 ①包材通りに調理する。

『さば缶でさといもマッシュサラダ』

材料
 ●さば水煮……………1缶
 ●国産粗むき小粒さといも……………1/2袋
 ●フリルレタス……………1/2袋
 ●ミニトマト……………1/3袋
 (いずみ生協・わかやま生協は2/3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って皿に盛り付ける。
 ②ミニトマトは乱切りにする。さば水煮は汁気を切る。
 ③凍ったままのさといもは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。まだかたい時は様子を見ながら10秒ずつ追加で加熱し、熱いうちにフォークでつぶす。②、Aを加えて和え、①の皿に盛り付ける。

A
 ・マヨネーズ……………大さじ1+1/2
 ・酢……………小さじ2/3
 ・塩……………少々
 ・こしょう……………少々

『白菜のスープ』

材料
 ●白菜※……………1/2
 ・塩……………少々
 ・ブラックペッパー……………少々

A
 ・水……………600ml
 ・中華スープの素……………小さじ2

作り方
 ①白菜は幅5mmの細切りにする。
 ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れてやわらかくなるまで5分ほど加熱する。塩・ブラックペッパーで味を調える。

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 >>> 国産若鶏モモ肉切り身、釜上げしらす2/3パックは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン さといもと鶏肉のみそクリームシチュー 32分

サブ ピーマンとしらすの和え物 5分

! サブは和えたあと冷蔵庫に入れておくとより味がなじみます。

2日目 588kcal (1人分)



メイン ひとくちかきフライ 23分

サブ しらすのつけの冷奴 2分

! サブのポン酢はいただく直前にかけるようにしましょう。

3日目 398kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『さといもと鶏肉のみそクリームシチュー』

- 材料
- 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身…400g
 - 国産粗むき小粒さといも…1/2袋
 - 白菜※…1/2
 - 北海道シチュークリーム…3片
 - たまねぎ…1個
 - 水…450ml
 - サラダ油…大さじ1+1/2
- A
- ・牛乳…75ml
 - ・みそ…大さじ1/2
- ※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①凍ったままのさといもは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。
 - ②白菜はひと口大のざく切りにする。たまねぎは幅1cmのくし切りにする。
 - ③鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を4分炒める。焼き目がついたら②を加えて中火のままさらに3分炒める。
 - ④水、①を加えて沸騰したらアクをとり、ふたをして中火のまま10分煮込む。
 - ⑤火をとめてルウを割り入れて溶かし、再び弱火にかける。とろみがつくまで時々かき混ぜながら5分煮込む。Aを加えて再びふたをし、弱火のままさらに3分ほど煮込む。

『ピーマンとしらすの和え物』

- 材料
- 前日解凍 釜上げしらす…2/3パック
 - ピーマン…1/2袋
 - ミニトマト…1/3袋
- (いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)
- ・ごま…少々
 - ・サラダ油…大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ…大さじ1/2
 - ・酢…大さじ1/2
 - ・砂糖…小さじ2/3

- 作り方
- ①ピーマンは幅3mmの輪切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で50秒加熱する。ミニトマトは乱切りにする。
 - ②ボウルに①、解凍したしらす、Aを入れて和える。器に盛り付け、ごまをふる。

明日の下準備 ※ 釜上げしらす1/3パックは冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『ひとくちかきフライ』

- 材料
- ひとくちかきフライ…1袋
 - オクラ…1袋
 - フリルレタス…1/2袋
 - ミニトマト…1/3袋
 - (いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)
 - 卵…1個
 - サラダ油…適量
- A
- ・マヨネーズ…大さじ3
 - ・酢…大さじ1

- 作り方
- ①鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出した卵を中火で10分ゆで、ゆで卵を作る。粗熱がとれたら殻をむき、粗みじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
 - ②フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎってミニトマトと一緒に皿に盛り付ける。オクラはがくをむいてつまようじで数カ所穴をあけて水気を拭く。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、油の温度が約170度になったらオクラを2分揚げて②の皿に盛り付ける。同じフライパンで凍ったままのかきフライを包材通りに揚げる。②の皿に盛り付け、①をかけていただく。

油の温度の測り方
 塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
 ・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
 ・170度…入れてから少し間をおいて「バチバチ」
 ・180度…入れてすぐに「バチバチ！」

『しらすのつけの冷奴』

- 材料
- とうふ…3個
 - 前日解凍 釜上げしらす…1/3パック
 - ポン酢…大さじ3
 - かつお節…お好み

- 作り方
- ①とうふは器に盛り付け、解凍したしらすのをせる。
 - ②お好みでかつお節をトッピングし、ポン酢をかける。