

3人分

11月2回

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	国産牛串カツ	15本			15本
	豚ミンチ 3日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	50g		250g (※コープしがは 230g)	全量
	海鮮つみれ		1袋		全量
	真だらの切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
冷蔵	揚げだし豆腐(たれ付き)	8個			全量
	しいたけ	1/3袋	2/3袋		全量
	沖縄県産味付太もずく		4パック		全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
	れんこん 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		2/3	1/3	全量
	オクラ		1/3袋	2/3袋	全量
常温	ガパオ風ソース			1袋	1袋

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・ウスターソース
 ・ケチャップ ・サラダ油 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩
 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・かつお節(お好み)
 ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗3杯分) ・卵(3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

牛串カツ

パリパリピーマン添え

19分

サブ

揚げだし豆腐

13分

！メインのBのウスターソースがない時はしょうゆ(大さじ3)に代え、ケチャップを大さじ1+1/2にしてもOK。

1日目

747kcal (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

『牛串カツ パリパリピーマン添え』

材料

●国産牛串カツ……………15本
 ●豚ミンチ……………50g
 ●ピーマン……………1/2袋
 ・サラダ油……………適量

作り方

①ピーマンは縦に食べやすい大きさに切り、冷水(分量外)に5分さらして水気を切る。
 ②耐熱容器に凍ったままの豚ミンチ、Aを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱し、混ぜ合わせる。加熱が足りない時は様子を見ながら10秒ずつ追加で加熱する。
 ③鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままの串カツを2回に分けて包材通りに揚げる。
 ④皿に①を盛り付けて②をかける。③を盛り付け、混ぜ合わせたBにつけていただく。

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置いて「バチバチ」
 ・180度…入れてすぐに「バチバチ!」

『揚げだし豆腐』

材料

●揚げだし豆腐(たれ付き) ……8個
 ●しいたけ……………1/3袋
 ●たまねぎ……………1/2個
 ・かつお節……………お好み

作り方

①しいたけは幅2mmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、しいたけと一緒に耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。揚げだし豆腐添付のたれ(4袋)を加えて混ぜる。
 ②揚げだし豆腐は内フィルムをはがして容器のまま、電子レンジ(600W)で3分加熱する。器に盛り付けて①をかけ、お好みでかつお節をかける。

明日の下準備 》》真だらの切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

海鮮つみれのれんこん鍋

17分

サブ

もずく酢

11分

2日目

241kcal (1人分)

※調理イメージは3人分です。

！

メインのれんこんは、たたくことでお出汁にとろみがつきます。粗めにたたくと、れんこんのほっくり感も楽しめますよ！

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

『海鮮つみれのれんこん鍋』

材料

- 海鮮つみれ.....1袋
- 前日解凍 真だらの切身.....1袋
- れんこん※.....2/3
- 水菜.....1/2袋
- しいたけ.....2/3袋

- A
- ・ 水.....1000ml
 - ・ しょうゆ.....大さじ4+1/2
 - ・ 酒.....大さじ3
 - ・ 和風だしの素.....大さじ1

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① れんこんは縦に4等分に切り、保存袋に入れてめん棒などで食べやすい大きさになるまでたたく。しいたけは軸を落として半分に切る。水菜は長さを5cmに切る。
- ② 鍋にAを入れて中強火にかけ、沸騰したら凍ったままのつみれ、解凍した真だら、れんこん、しいたけを入れて6分加熱する。水菜を加えて中強火のままさらに2分加熱する。

作り方

- ① たまねぎは繊維に垂直に半分に切り、繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。水(分量外)に5分さらして水気を切る。オクラはがくをむいてラップで包み、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。粗熱がとれたら幅5mmの輪切りにする。
- ② 器に①を1/3量ずつ盛り付け、もずくを1/3量ずつかける。仕上げにごまをふる。



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。

『もずく酢』

材料

- 沖縄県産味付太もずく.....4パック
- たまねぎ.....1/2個
- オクラ.....1/3袋
- ごま.....適量

明日の下準備 》》 豚ミンチ250g(※コープしがは230g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

ガパオライス

17分

サブ

れんこんと水菜のマヨサラダ

9分

3日目

692kcal (1人分)

！

サブのれんこんは酢水にさらすことで加熱してもシャキッと仕上がります。

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

『ガパオライス』

材料

- 前日解凍 豚ミンチ.....250g (※コープしがは230g)
- たまねぎ.....1個
- ピーマン.....1/2袋
- ガパオ風ソース.....1袋
- ・ ご飯.....茶碗3杯分
- ・ 卵.....3個
- ・ サラダ油.....大さじ2

- A
- ・ しょうゆ.....小さじ1
 - ・ 塩.....少々
 - ・ こしょう.....少々

作り方

- ① たまねぎは粗みじん切りにし、ピーマンは幅7mmの角切りにする。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、卵を1個ずつ割り入れる。ふたをして中火のまま3分ほど焼いて目玉焼きを作り、取り出す。
- ③ フライパンをさっと拭いて、サラダ油(大さじ1)を中強火で熱し、解凍した豚ミンチを3分炒める。余分な油を拭きとり、①を加えて中強火のままさらに3分炒め、A、よくもんだガパオ風ソースを加えて炒め合わせる。
- ④ 皿に温かいご飯、③を1/3量ずつ盛り付け、②を1個ずつのせる。

『れんこんと水菜のマヨサラダ』

材料

- れんこん※.....1/3
- 水菜.....1/2袋
- オクラ.....2/3袋
- ・ ブラックペッパー.....お好み

- A
- ・ 水.....200ml
 - ・ 酢.....小さじ1

- B
- ・ マヨネーズ.....大さじ2
 - ・ しょうゆ.....大さじ1/2
 - ・ 塩.....少々

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① れんこんは幅2mmの半月切りにし、Aにさとさらして水気を切る。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。オクラはがくをむいてラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱し、粗熱がとれたら幅5mmの斜め切りにする。水菜は長さを4cmに切る。
- ② ボウルに①、Bを入れて和える。器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

11月2回 3人分