



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	境港でつくったあじフライ		6枚		6枚
	牛こま切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			360g (※いずみ生協・わかやま生協は320g)	全量
冷蔵	国産豚肉のももハム	1パック	1パック		全量
	とろけるスライスチーズ	6枚			6枚
	北海道産男爵 ポテトサラダ			2袋	全量
青果	トマト	1個	1/2個	1/2個	2個
	ブロッコリー	1/2袋	1/2袋		全量
	なす	1本		2本	全量
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	フリルレタス		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ミートドリアソース	3袋			全量

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ ・サラダ油
 ・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・中濃ソース ・塩 ・片栗粉
 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗3杯分)

- 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。

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

メイン トマトとなすのミートドリア 28分

サブ 焼きピーマンのマリネ 12分

！サブは野菜を少しこげると美味しくなり、香ばしさが出ておいしくなりますよ！



1日目
635kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる

『トマトとなすのミートドリア』

- 材料**
- ミートドリアソース……………3袋
 - とろけるスライスチーズ……………6枚
 - トマト……………1個
 - なす……………1本
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - ご飯……………茶碗3杯分

- 作り方**
- ①なすは横に半分に切り、縦に幅1cmに切る。トマトは半分に切って幅1cmに切る。
 - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、なすを片面2分ずつ焼く。
 - ③耐熱容器にご飯(茶碗1杯分ずつ)を広げてミートドリアソースを1袋ずつかける。その上にトマト、②を1/3量ずつのせ、チーズを2枚ずつ手でちぎりながらのせる。
 - ④トースターでこんがり焼き色がつくまで8分ほど焼く。一度に入りきらない時は2回に分けて焼く。

『焼きピーマンのマリネ』

- 材料**
- ピーマン……………1/2袋
 - ブロッコリー……………1/2袋
 - 国産豚肉のももハム……………1パック
 - 水……………大さじ1
 - サラダ油……………小さじ1

- 作り方**
- ①ピーマンは縦に4等分に切る。ハムは放射状に8等分に切る。
 - ②ブロッコリーは耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ピーマン、②を2分炒める。
 - ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③、ハムを入れて和える。

- A**
- ・酢……………大さじ3
 - ・オリーブオイル……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・塩……………小さじ1/2
 - ・こしょう……………少々

あじフライ

18分

トマハムスープ

7分

- ！メインは中濃ソースの代わりにマヨネーズ(大さじ3)、しょうゆ(大さじ1/2)で和風の味わいもおすすめ。
- ！サブはお好みでチーズをいれてとろ〜りさせるのもGOOD!

2日目
320kcal
(1人分)

牛肉となすピーの とろとろ炒め

21分

ポテトサラダ

5分

- ！メインは片栗粉をまぶすことでお肉がかたくなり、全体にとろみが出ます。

3日目
645kcal
(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

『あじフライ』

- 材料
- 境港でつくったあじフライ..... 6枚
 - フリルレタス..... 1/2袋
 - サラダ油..... 適量
 - 中濃ソース..... 適量

- 作り方
- ① フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
 - ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライ1/2量を包材通りに揚げる。残りも同様に揚げる。①の皿に盛り付け、中濃ソースをかける。

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「パチパチ」
- ・180度... 入れてすぐに「パチパチ！」

『トマハムスープ』

- 材料
- トマト..... 1/2個
 - ブロッコリー..... 1/2袋
 - 国産豚肉のももハム..... 1パック
 - ブラックペッパー..... 少々
- A
- 水..... 600ml
 - ケチャップ..... 大さじ3
 - 砂糖..... 大さじ1
 - 顆粒コンソメ..... 小さじ2
 - 塩..... 少々

- 作り方
- ① トマト・ハムは幅1cmの角切りにする。
 - ② 鍋にA、ブロッコリーを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で2分加熱する。
 - ③ 器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

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

『牛肉となすピーのとろとろ炒め』

- 材料
- 前日解凍 牛こま切れ..... 360g
(※いずみ生協・わかやま生協は320g)
 - なす..... 2本
 - ピーマン..... 1/2袋
 - 片栗粉..... 大さじ3
 - サラダ油..... 大さじ2
- A
- しょうゆ..... 大さじ3
 - 酒..... 大さじ2
 - 砂糖..... 大さじ2
 - 中華スープの素..... 大さじ1

- 作り方
- ① なすは縦に4等分に切り、ピーマンは縦に幅1cmに切る。
 - ② 解凍した牛肉は片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を5分炒め、一度取り出す。
 - ④ フライパンをさっと拭いて、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を強中火で3分炒める。火が通ったら、③を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて中火で2分ほど炒め合わせる。

『ポテトサラダ』

- 材料
- 北海道産男爵 ポテトサラダ..... 2袋
 - トマト..... 1/2個
 - フリルレタス..... 1/2袋

- 作り方
- ① トマトは6等分のくし切りにし、フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
 - ② ①、ポテトサラダを器に盛り付ける。