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





・ 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。





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	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	鶏肉とごろごろ野菜のビスク風クリーム煮	1セット			全量
	国産豚肉のももハム	1パック	1パック		全量
	北海道産男爵 ポテトサラダ			2袋	全量
青果	トマト	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2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

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 ・中濃ソース ・中華スープの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ





スマホで レシピを CHECK!



- ●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。



『鶏肉とごろごろ野菜のビスク風クリーム煮』

●鶏肉とごろごろ野菜のビスク風クリーム煮…1セット

1 包材通りに調理する。

『焼き野菜のマリネ』-----

----1/2袋 ●なす·······1本 ----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 大さじ1 サラダ油 ----- 大さじ1

オリーブオイル …… 大さじ1+1/2 砂糖 ……大さじ1/2 -----小さじ2/3 •こしょう……

- ●ピーマン・なすはひと□大の乱切りにし、トマトは幅2cmのくし 切りにする。ハムは放射状に8等分に切る。
- ❷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、なす、②を4分 炒める。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③、トマト、ハムを入れて和 える。



段取りメモ

サブの

の

大インの

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

- ●フリルレタス -----1/2袋 サラダ油……適量
- ・中濃ソース……適量

- ●境港でつくったあじフライ………6枚 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』

●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

• 7k------600mℓ ケチャップ …… 大さじ3 ・砂糖 ………大さじ1 顆粒コンソメールさじ2

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。
- ❸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』--

前日解凍 牛こま切れ ………360g (※いずみ生協・わかやま生協は320g)

● †	;す	2本
Ł	ピーマン	1/2袋
• ⊱	↑栗粉 ······	大さじ3
• +	ナラダ油	大さじ2
Γ	・しょうゆ	大さじ3
A	• 酒······	大さじ2
^	· 砂糖 ·······	大さじ2
	中華スープの素	大さじ1

- ◆
 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』-----

- ●トマト-----1/2個 ●フリルレタス ------1/2袋

- ●北海道産男爵 ポテトサラダ ………2袋 ●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
 - ②①、ポテトサラダを器に盛り付ける。