



2人分

7月1回

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	衣サクサクやわらかとんかつ	2枚			全量
	若鶏ムネ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1～2枚	1枚	全量
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4切	全量
冷蔵	酢の物ベース	1袋			1袋
	濃厚玉子豆腐(たれ付)	2個			全量
	ほぼカニ	1/2パック	1/2パック		全量
青果	きゅうり	2/3本	1+1/3本		2本
	水菜	1/2袋	1/2袋		全量
	生姜	1片	1片	1片	3片
	大根	1/3本		2/3本	全量
	小松菜		1/3袋	2/3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 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/6)	2/3 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/3)	全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/2)
常温	中華おこわの素		1袋		全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・サラダ油
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒
・酢

ご自宅で用意する食材

・卵(1個) ・米(3合)

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。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

和風おろしとんかつ

16分

サブ1

かにかま酢の物ベース

5分

サブ2

玉子豆腐

2分

- ！メインの大根おろしは水気をしっかり切ってください。
- ！サブ1の酢の物はたまねぎやトマトを入れてもよく合いますよ♪



段取りメモ

メインの①、②、サブ1の①で食材の下準備→サブ1を仕上げる→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『和風おろしとんかつ』

材料

- 衣サクサクやわらかとんかつ …… 2枚
- 大根 …… 1/3本
- 水菜 …… 1/2袋
- 生姜 …… 1片
- サラダ油 …… 適量

A

- 水 …… 50ml
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 和風だしの素 …… 小さじ1

作り方

- ①大根はすりおろして水気をしっかり切る。生姜はすりおろす。
- ②水菜は長さを4cmに切って皿に盛り付ける。
- ③Aを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ④鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのとんかつを包材通りに6分揚げる。食べやすい大きさに切り、②の皿に盛り付ける。④のをせて、③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「バチバチ」

・180度…入れてすぐに「バチバチ!」

『かにかま酢の物ベース』

材料

- 酢の物ベース …… 1袋
- ほぼカニ …… 1/2パック
- きゅうり …… 2/3本

作り方

- ①きゅうりは幅2mmの輪切りにする。ほぼカニは長さを1cmに切る。
- ②ボウルに①、酢の物ベースを入れて和える。

『玉子豆腐』

材料

- 濃厚玉子豆腐(たれ付) …… 2個

作り方

- ①器に玉子豆腐を盛り付け、添付のたれをかける。

明日の下準備 ※ 若鶏ムネ肉1～2枚は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

437kcal
(1人分)

メイン

サブ1

サブ2

ぶるるんムネ肉のよだれ鶏

中華炊き込みご飯※炊飯時間を除く

小松菜とかにかまのかき玉汁

17分

6分

9分

2日目

737kcal(1人分)

！

メインの鶏肉は沸騰したお湯に入れるのがポイント！

段取りメモ

サブ1を炊飯している間に→メインの①、②、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『ぶるるんムネ肉のよだれ鶏』

材料

● 前日解凍 若鶏ムネ肉 1〜2枚

● きゅうり 1+1/3本

● 水菜 1/2袋

● 白ねぎ※ 1/3

(※いずみ生協・わかやま生協は1/6)

● 生姜 1片

・ 酒 大さじ2

・ 片栗粉 大さじ2

・ 塩 小さじ1/2

A

・ しょうゆ 大さじ3

・ 酢 大さじ3

・ 砂糖 大さじ3

作り方

① 生姜はすりおろし、白ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。

② きゅうりは縦半分に切り幅5mmの斜め切りにし、水菜は長さを5cmに切って皿に敷きつめる。

③ 解凍した鶏肉は幅8mmのそぎ切りにしてボウルに入れる。酒、塩をふり、片栗粉をまぶす。

④ 鍋に湯(分量外)を沸かし、ふたはせずに③を中火で4分ゆでて取り出す。②の皿に盛り付け、①をかける。

白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『中華炊き込みご飯』

材料

● 中華おこわの素 1袋

・ 米 3合

作り方

① 炊飯器に水洗いした米を入れ、水(分量外)を3合の目盛りに合わせて入れる。中華おこわの素を加えて平らにならし、炊飯する。炊き上がったらかき混ぜ合わせる。

『小松菜とかにかまのかき玉汁』

材料

● ぼぼカニ 1/2パック

● 小松菜 1/3袋

・ 卵 1個

A

・ 水 400ml

・ 酒 大さじ1

・ 中華スープの素 小さじ1

・ しょうゆ 小さじ1

・ こしょう 少々

作り方

① 小松菜は長さを3cmに切る。ぼぼカニは長さを半分にとって手でほぐす。

② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて中火で2分加熱する。卵を溶き入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。

メイン

サブ

ぶり大根のステーキ

小松菜とムネ肉の煮びたし

22分

8分

3日目

746kcal(1人分)

！

メインのぶりは加熱しすぎるとかたくなるので、煮汁にとろみがつかない時はぶりだけ取り出して、煮汁を中火で加熱するとおいしくいただけます。

段取りメモ

メインの①、②、③、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

『ぶり大根のステーキ』

材料

● 前日解凍 天然ぶり切身 4切

● 大根 2/3本

● 白ねぎ※ 2/3

(※いずみ生協・わかやま生協は1/3)

● 生姜 1片

・ 酒 大さじ2

・ サラダ油 大さじ2

・ 水 大さじ1

A

・ 酒 大さじ2

・ みりん 大さじ2

・ しょうゆ 大さじ1+1/2

・ 砂糖 小さじ2

・ みそ 小さじ1

作り方

① 大根は幅1.5cmの輪切りにし、片面に格子状の切れ目を入れる。耐熱皿に並べ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。

② 白ねぎは長さを4cmに切る。生姜はすりおろす。

③ 解凍したぶりは水気を拭きとって酒をふりかけて、5分置く。

④ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①、白ねぎを入れる。ふたをして時々裏返ししながら4分焼き、一度取り出す。

⑤ 中火のままサラダ油(大さじ1)を加え、③を入れてふたをし、片面1分ずつ焼く。④を戻し入れ、A、生姜を加える。中火のまま4分加熱し、たれにとろみがつくまで煮からめる。

大根は格子状に切れ目を入れることで味しみがよくなります。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『小松菜とムネ肉の煮びたし』

材料

● 前日解凍 若鶏ムネ肉 1枚

● 小松菜 2/3袋

A

・ 水 300ml

・ しょうゆ 大さじ1

・ 酒 大さじ1

・ 和風だしの素 小さじ1/2

・ 塩 少々

作り方

① 小松菜は長さを3cmに切る。解凍した鶏肉は幅8mmのそぎ切りにする。

② 鍋にAを入れて中火で熱し、沸騰したら①を加えてふたをして3分加熱する。火をとめてそのまま1分置く。