



3人分

7月1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。

	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	3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】		全量		全量
	天然ぶり切り身 【使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍】			6切	6切
冷蔵	酢の物ベース	2袋			全量
	玉子とうふ(たれ付)	3個			全量
	ほぼカニ	1/2パック	1/2パック		全量
	まいたけ			1袋	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	1/3 (※いづみ生協・ わかやま生協は 1/6)	2/3 (※いづみ生協・ わかやま生協は 1/3)		全量 (※いづみ生協・ 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(2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!

今週のレシピは  
フードスタイリスト  
かわいあいすか  
河合 明歩香さん

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。

## 和風おろしとんかつ

18分

かにかま酢の物ベース

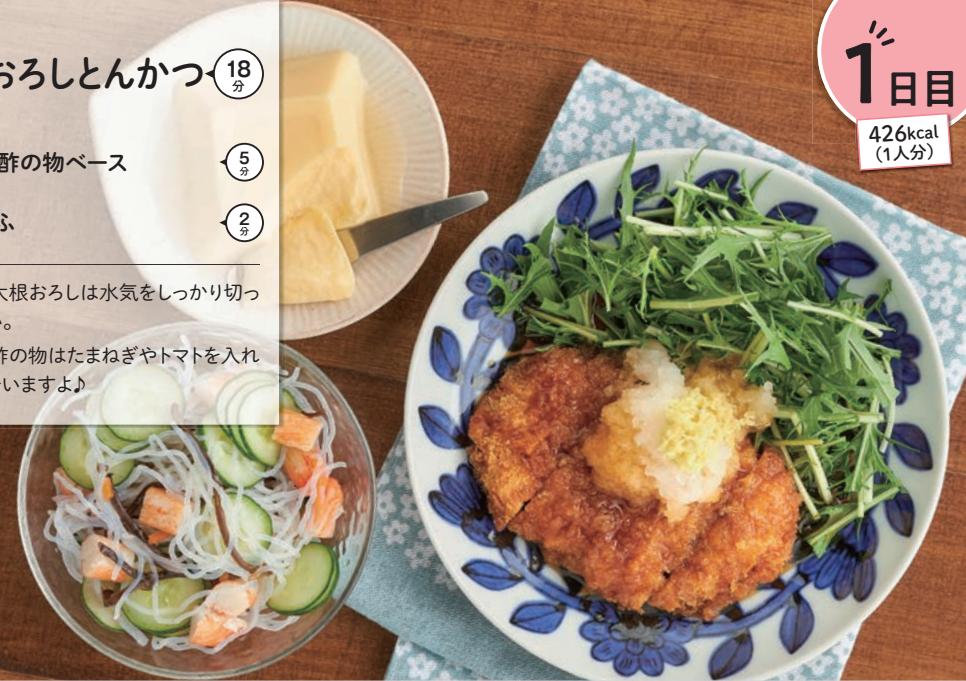
5分

玉子とうふ

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 3枚

●大根 1/3本

●水菜 1/2袋

●生姜 1片

・サラダ油 適量

〔・水 75ml〕

・しょうゆ 大さじ3

・酒 大さじ3

・みりん 大さじ3

・和風だしの素 大さじ1/2

A

## 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分半加熱する。

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7分揚げる。  
食べやすい大きさに切り、②の皿に盛り付ける。①のせて、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 2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。

## 『玉子とうふ』

## 材料

●玉子とうふ(たれ付) 3個

## 作り方

①器に玉子とうふを盛り付け、添付のたれをかける。

明日の下準備 »» 若鶏ムネ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

426kcal  
(1人分)

メイン

# ぶるるんムネ肉のよだれ鶏

20分

中華炊き込みご飯※炊飯時間を除く6分

小松菜とかにかまのかき玉汁 10分

! メインの鶏肉は沸騰したお湯に入れるのがポイント!



2日目

798kcal  
(1人分)

## 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	全量
●きゅうり		1+1/3本
●水菜		1/2袋
●白ねぎ※		1/3
(※いづみ生協・わかやま生協は1/6)		
●生姜		1片
・酒		大さじ3
・片栗粉		大さじ3
・塩		小さじ1
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうゆ 大さじ4</li> <li>・酢 大さじ4</li> <li>・砂糖 大さじ4</li> </ul>	

※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

## 『小松菜とかにかまのかき玉汁』

## 材料

●ほぼカニ		1/2パック
●小松菜		1/3袋
・卵		2個
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水 600ml</li> <li>・酒 大さじ2</li> <li>・中華スープの素 小さじ2</li> <li>・しょうゆ 小さじ2</li> <li>・こしょう 少々</li> </ul>	

明日の下準備 ≫ 天然ぶり切身6切は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

## ぶり大根のステーキ

24分

## 小松菜とまいたけの煮びたし

6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。



3日目

521kcal  
(1人分)

## 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	6切
●大根		2/3本
●白ねぎ※		2/3
(※いづみ生協・わかやま生協は1/3)		
●生姜		1片
・酒		大さじ4
・サラダ油		大さじ3
・水		大さじ1
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酒 大さじ3</li> <li>・みりん 大さじ3</li> <li>・しょうゆ 大さじ2+1/2</li> <li>・砂糖 大さじ1</li> <li>・みそ 大さじ1/2</li> </ul>	

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

## 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つて酒をふりかけて、5分置く。
- 4 大きめの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2)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6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。

## 『小松菜とまいたけの煮びたし』

## 材料

●まいたけ		1袋
●小松菜		2/3袋
・水		300ml
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうゆ 大さじ1</li> <li>・酒 大さじ1</li> <li>・和風だしの素 小さじ1/2</li> <li>・塩 少々</li> </ul>	

## 作り方

- 1 まいたけは食べやすい大きさに手でさく。小松菜は長さを3cmに切る。
- 2 鍋にAを入れて中火で熱し、沸騰したら①を加えてふたはせずに2分加熱する。

7月1回 | 3人分