



2人分

7月2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	甘口えびチリ(ソース付き)	1袋			全量
	国産合挽きミンチ	250g		150g	全量
	国産豚しょうが焼用たれ漬け 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g		全量
	国産まいたけの塩天ぷら			1袋	全量
冷蔵	絹ごし豆腐	2個			全量
青果	たまねぎ	2/3個	2/3個		1+1/3個
	フリルレタス	1/3袋	2/3袋		全量
	にんにく	1片		1片	2片
	オクラ	1/2袋		1/2袋	全量
	ミニトマト		2/3袋	1/3袋	全量
	ブロッコリー		1/3袋	2/3袋	全量
	うどん			2束	2束
常温	昆布冷しぶっかけうどんつゆ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて冷蔵			2袋	全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・サラダ油 ・中華スープの素
・和風だし(の素) ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・マヨネーズ(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(2個)

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
サブ

まろやか麻婆豆腐 17分

エビチリ 7分

!メインは辛みが入っていないのでお子さんでも食べやすいですよ。お好みでラー油やたかの爪を加えて、ピリツとさせるのもおすすめ!



1日目

713kcal
(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

『まろやか麻婆豆腐』

材料

- 国産合挽きミンチ……………250g
- 絹ごし豆腐……………2個
- たまねぎ……………2/3個
- オクラ……………1/2袋
- にんにく……………1片
- ごま油……………大さじ1
- 塩……………少々

水溶き片栗粉

- 水……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ1

A

- 水……………250ml
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1/2
- 中華スープの素……………大さじ1/2

作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いして幅1cmの輪切りにする。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。たまねぎは幅1cmの角切りにし、にんにくはみじん切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切り、水気を切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、凍ったままのミンチを2分炒める。たまねぎ、にんにくを加えてさらに2分炒める。
- ③Aを入れて煮立ったら、豆腐を加えて中火で1分加熱する。よく混ぜ合わせた水溶き片栗粉をまわし入れ、かるく混ぜ合わせてとろみがついたら皿に盛り付けてオクラをのせる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

『エビチリ』

材料

- 甘口えびチリ(ソース付き)……………1袋
- フリルレタス……………1/3袋

作り方

- ①凍ったままのえびチリ添付のソースはぬるま湯で2分解凍する。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凍ったままのえびフリッターは耐熱皿に並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱して、①のソースとからめる。①の皿に盛り付ける。

明日の下準備 >>> 国産豚しょうが焼用たれ漬けは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

トマトのあったしょうが焼き

11分

サブ

ブロッコリーと落とし卵のみそ汁

8分

- ！メインのたれはミニトマトと相性がよく、ミニトマトの甘みをぐっと引き立てます。
- ！サブの卵は加熱時間を調整してお好みのかたさでどうぞ。

2日目

480kcal (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

『トマトのあったしょうが焼き』

- 材料
- 前日解凍 国産豚しょうが焼用たれ漬け…300g
 - たまねぎ…2/3個
 - ミニトマト…2/3袋
 - フリルレタス…2/3袋
 - サラダ油…大さじ1
 - マヨネーズ…お好み

- 作り方
- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにし、ミニトマトは半分に切る。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フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した豚しょうが焼用たれ漬けを2分炒める。たまねぎを加えてさらに中火のまま3分炒める。
 - ③ミニトマトを加えて中火で1分炒め、①の皿に盛り付ける。お好みでマヨネーズを添える。

『ブロッコリーと落とし卵のみそ汁』

- 材料
- ブロッコリー…1/3袋
 - 卵…2個
 - みそ…大さじ1+1/2
- A
- ・水…400ml
 - ・和風だしの素…小さじ1

- 作り方
- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中火のまま1分煮込み、一度火をとめてみそを溶き入れる。卵を割り入れてふたをし、再び弱火にかけて2分煮込む。

明日の下準備 》》 昆布冷しぶっかけうどんつゆは冷蔵庫に移して冷やしておく

メイン

まいたけ天がのった冷やしうどん

19分

サブ

やみつきブロッコリー

9分

- ！メインのうどんつゆは大根おろし入りでさっぱりしていて、この時期にぴったり♪
- ！サブはしっかり味付けているので、お好みでにんにくを入れなくてもOK。

3日目

774kcal (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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『まいたけ天がのった冷やしうどん』

- 材料
- うどん…2束
 - 前日冷蔵 昆布冷しぶっかけうどんつゆ…2袋
 - 国産まいたけの塩天ぷら…1袋
 - オクラ…1/2袋
 - ミニトマト…1/3袋
 - 水…1500ml
 - 塩…少々

- 作り方
- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いして幅3cmの斜め切りにする。ラップで包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。ミニトマトは半分に切る。
 - ②鍋に水を入れて沸騰させ、うどんを包材通りにゆでる。流水でもみ洗いで水気をしっかり切り、器に盛り付ける。
 - ③凍ったままのまいたけの塩天ぷらは包材通りに電子レンジ(600W)で加熱し、①と一緒に②の器に盛り付ける。冷蔵庫から出したうどんつゆをかける。

『やみつきブロッコリー』

- 材料
- 国産合挽きミンチ…150g
 - ブロッコリー…2/3袋
 - にんにく…1片
 - 水…大さじ1
 - サラダ油…大さじ1
- A
- ・酒…大さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ1

- 作り方
- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。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2分加熱し、器に盛り付ける。
 - ②にんにくはみじん切りにする。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのミンチ、②を2分炒める。Aを加えて汁気がなくなるまで中火で2分ほど炒め、①にかける。

7月2回 | 2人分