

3人分

7月4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	国産牛串カツ	15本			15本
	国産酢豚セット(たれ付き)		2袋		全量
	イイダコ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	あらびきポークウインナー	1袋		1袋	全量
	きくらげ		1袋		全量
	絹厚あげ			2個	全量
青果	ズッキーニ	1本			全量
	ピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	大根	1/4本		1/2本	3/4本
	フリルレタス		1/2袋	1/2袋	全量
	たまねぎ		1+1/4個	3/4個	2個
	オクラ			1袋	全量
常温	ピーナツあえの素	1/3袋 (約15g)			1/3袋 (約15g)

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・しょうゆ ・みりん ・ケチャップ ・サラダ油
 ・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素
 ・塩 ・砂糖 ・酒

ご自宅で用意する食材
 ・卵(3個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪

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。



メイン
牛串カツ

サブ
ズッキーニとウインナーの
ピーナツ和え

17分
7分

! サブは甘めの味付けで、野菜嫌いのお子さんでも食べやすいですよ!お好みでこしょうを少々プラスしてスパイシーにするのも◎

1日目

622kcal
(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

『牛串カツ』

材料
 ●国産牛串カツ……………15本
 ●ピーマン……………1/3袋
 ●大根……………1/4本
 ・サラダ油……………適量

作り方
 ①ピーマンは縦に食べやすい大きさに切り、冷水(分量外)に5分さらして水気を切る。大根は幅1cmの拍子木切りにする。それぞれ皿に盛り付ける。
 ②鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままの串カツを2回に分けて包材通りに揚げる。①の皿に盛り付ける。
 ③混ぜ合わせたAにつけていただく。

A

・ケチャップ……………大さじ9
 ・砂糖……………大さじ1
 ・しょうゆ……………大さじ1/2

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!」

『ズッキーニとウインナーのピーナツ和え』

材料
 ●あらびきポークウインナー……………1袋
 ●ズッキーニ……………1本
 ●ピーナツあえの素……………1/3袋(約15g)
 ・サラダ油……………小さじ2

作り方
 ①ズッキーニは幅8mmの半月切りにする。ウインナーは幅1cmの斜め切りにする。
 ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れてふたをし、時々混ぜながら3分炒める。
 ③火をとめ、ピーナツあえの素をふりかけて全体にかからめる。

メイン

酢豚

16分

サブ

きくらげとレタスの中華炒め

7分

！サブはAを流し入れた後、かき混ぜすぎないのがポイント！卵が半熟の状態に血に盛り付けると、ふんわりまとまります。

2日目

599kcal
(1人分)

メイン

イダコと大根の煮物

18分

サブ

ウインナーとたまねぎのマヨペッパー

7分

！メインのイダコは下処理不要なので、とても簡単に調理できます。炒めものにも重宝しますよ！

3日目

517kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『酢豚』

材料

- 国産酢豚セット(たれ付き)..... 2袋
- たまねぎ..... 1+1/4個
- ピーマン..... 2/3袋
- ・サラダ油..... 大さじ2

作り方

- ①凍ったままの酢豚セット添付のたれは流水で3分解凍する。凍ったままの酢豚セットのフライ豚肉は耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分半解凍する。
- ②たまねぎ、ピーマンは大きめの乱切りにする。
- ③大きめのフライパンにサラダ油を強火で熱し、②を3分炒める。解凍した酢豚セットのフライ豚肉を加えて強火のままさらに2分ほど炒める。
- ④全体に火が通ったら中火にし、解凍した酢豚セット添付のたれを加える。中火のまま1分煮立たせ、とろみがついたら皿に盛り付ける。

『きくらげとレタスの中華炒め』

材料

- きくらげ..... 1袋
- フリルレタス..... 1/2袋
- ・サラダ油..... 大さじ1
- ・塩..... 少々
- ・こしょう..... 少々
- A
 - ・卵..... 3個
 - ・中華スープの素..... 大さじ1/2

作り方

- ①きくらげは水洗いして食べやすい大きさに切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、きくらげを1分炒める。フリルレタスを加えてさらに中火で1分炒め、塩・こしょうをふる。
- ③混ぜ合わせたAを流し入れ、あまりかき混ぜず、ふたはせずに中火のまま30秒加熱する。

段取りメモ

サブの①、②、メインの①、②で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『イダコと大根の煮物』

材料

- 前日解凍 イダコ..... 2袋
- オクラ..... 1袋
- 大根..... 1/2本
- 絹厚あげ..... 2個
- ・塩..... 少々

- A
- ・水..... 800ml
 - ・酒..... 150ml
 - ・みりん..... 70ml
 - ・和風だしの素..... 大さじ1+1/2

- B
- ・しょうゆ..... 大さじ4
 - ・砂糖..... 大さじ3
 - ・塩..... 少々

作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、斜めに3等分に切る。大根は幅1cmのいちょう切りにする。厚あげは1個ずつ4等分に切る。
- ②解凍したイダコは、水気をしっかり拭く。
- ③鍋にA、大根を入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら中火にして5分煮込む。
- ④B、②、厚あげを加えて、中火のままふたはせずに7分、オクラを加えて中火ですらに2分煮込む。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

『ウインナーとたまねぎのマヨペッパー』

材料

- あらびきボークウインナー..... 1袋
- たまねぎ..... 3/4個
- フリルレタス..... 1/2袋
- ・マヨネーズ..... 大さじ1
- ・サラダ油..... 小さじ1
- ・ブラックペッパー..... 少々

作り方

- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって皿に盛り付ける。
- ②たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。ウインナーは縦半分に切る。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を2分炒める。マヨネーズを加えてさらに30秒炒める。①の皿に盛り付けてブラックペッパーをふる。